

ARTETERAPIA COMO AYUDA HACIA LA SUPERACIÓN DE LA RUPTURA DE VÍNCULOS EN RELACIONES DE PAREJA

Inmaculada Sabariego García



Tutora: Catalina Rigo Vanrell

Máster: Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social

Facultad de Educación (UCM)

ÍNDICE:

1. RESUMEN (ABSTRACT).....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	5
3. MARCO TEÓRICO:	
A. RUPTURA DE VÍNCULOS EN LAS RELACIONES DE PAREJA.....	9
B. EL RECORRIDO HACIA LA RECUPERACIÓN	14
C. CONDICIONAMIENTOS EMOCIONALES Y SOCIOCULTURALES ANTE LA RUPTURA DEL VÍNCULO.....	23
4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:	
A. OBJETIVOS.....	33
B. METODOLOGÍA.....	35
C. PLAN DE ACTUACIÓN.....	39
D. ESTUDIO DE CASO 1	46
E. ESTUDIO DE CASO 2.....	63
F. RESULTADOS.....	93
5. CONCLUSIONES.....	95
6. PROPUESTAS: ARTETERAPIA COMO AYUDA EN PROCESOS DE INDECISIÓN Y/O DE RECUPERACIÓN ANTE LA RUPTURA DE VÍNCULOS DE RELACIONES DE PAREJA.....	97
7. BIBLIOGRAFÍA	99
ANEXOS.....	104

1. RESUMEN

La finalidad principal de este Trabajo Fin de Master es comprobar la utilización de la disciplina Arteterapia, con grupos cada vez más presentes, de personas separadas, también personas que se plantean seriamente una separación de su pareja, y con personas cuya pareja ha fallecido, todo ello con el fin de aportar un beneficio a dichos colectivos.

En el primer bloque se reflexiona sobre algunos conocimientos teóricos necesarios para comprender mejor lo que supone la ruptura de vínculos en las relaciones de pareja, estableciéndose en el desarrollo algunas analogías que vengan al caso como pueden ser vivencias que se hayan dado durante los talleres de Arteterapia, de los que se habla principalmente en el segundo bloque. Éste consiste en el diseño de la investigación para trabajar en dichos talleres realizados con mujeres que actualmente forman parte de los colectivos en cuestión y la realización de una muestra de estudios de casos, obtenidos del mismo, para finalmente extraer unas conclusiones. Finalmente, tras obtener unas conclusiones de todo el trabajo, se hace una propuesta que apuesta por el Arteterapia como ayuda en procesos de indecisión y/o de recuperación ante la ruptura de vínculos de relaciones de pareja.

Palabra clave: Arteterapia, separación, viudedad, pareja, beneficio, ruptura, vínculo, talleres.

ABSTRAT

The main purpose of this end of Master work is to test the use of discipline of the Artherapy, with groups, that are increasingly present, of separate people, also people that are seriously arising a separation of their partner, and with people whose partner has died, all of that in order to provide a benefit to such collectives. In the first block we reflect on some needed theoretical knowledge to understand better which the

breaking of links in relationships mean , establishing in the developing some analogies that come to the case with some examples of artistic manifestations that have occurred throughout the history and experiences that have occurred during Artherapy workshops ,that is mainly spoken in the second block. This is about the design of researching to work in such workshops performed with women who are currently part of the groups in question and the realization of a sample of case studies, obtained from the actual, to extract some conclusions finally. At the end, after obtaining some conclusions from the whole work, a proposal that advocates the Artherapy as a help in indecision and/or recovery processes faced with the breaking of links in relationships is made.

Keyword: artherapy, separation, widowhood, partner, benefit, break, link, Workshops



Fotografía de elaboración propia, del taller de *Arteterapia y Actitud ante la Separación*¹

¹ Mural colectivo inspirado en el laberinto del Mito de Ariadna

2. INTRODUCCIÓN

*(...) No será fácil ser de nuevo un solo corazón,
siempre había sido una mitad sin saber mi identidad.
No llevaré ninguna imagen de aquí, me iré desnuda igual que nací,
debo empezar a ser yo misma y saber,
que soy capaz y que ando por mi piel.
Desde mi libertad soy fuerte porque soy volcán.
Nunca me enseñaron a volar pero el vuelo debo alzar...*

ANA BELÉN

La idea sobre el tema de investigación ha surgido por casualidad, desencadenado de la experiencia de las prácticas del master. En principio, el proyecto que presenté en un Centro de Igualdad de la Comunidad de Madrid, iba dirigido a mujeres que hubiesen sufrido maltrato psicológico y/o físico por parte de sus parejas, pero ese proyecto se ha tenido que posponer. Sin embargo, en el centro se suelen dar cursos de autoayuda para mujeres separadas, o que se están separando –algunas de ellas han podido sufrir maltrato–, y se me brindó la posibilidad de realizar Arteterapia con el fin de trabajar con un nuevo grupo a formar de 20 mujeres, entre las cuales algunas ya se conocían entre sí desde hace ya algunos años, de una asociación de mujeres que se encuentran en la misma situación; una de ellas está viuda, pero por la edad, encaja mejor en este grupo que en el que hay de mujeres que están viudas. Pero la mayoría eran nuevas y no se conocían entre sí, de las cuales, varias están atravesando por la separación recientemente o se plantean seriamente el hacerlo. Así es como surgió el taller de Arteterapia y Actitud ante la separación.

La verdad es que ha sido toda una experiencia gratificante, llena de retos, con un camino a transitar bastante nuevo para mí. Todas las participantes me han aportado muchísimo y me llevo un recuerdo muy grato de todas y cada una de ellas.

Cuando concluyó este taller, en el centro se me ofreció trabajar con el grupo ya compuesto de autoayuda para mujeres que están viudas, las cuales ya se conocen entre sí desde hace años. Pronto me dí cuenta de para estos dos grupos había que seguir objetivos bastante comunes y de las diferencias de las características entre ambos grupos. Es por esta razón por la que el marco teórico de la investigación, en parte, consiste en realizar un estudio comparativo entre la ruptura del vínculo de pareja por separación y entre viudedad, sobre lo cual que he ido reflexionando bastante, también mientras que han transcurrido los talleres, conociendo sus historias y pensando en mis propias experiencias.

Recuerdo en el año 2006, cuando escuché pronunciar a una de mis profesoras de la facultad de Bellas Artes, por primera vez la palabra Arteterapia. Nada más escucharla, supe que quería adentrarme en este apasionante mundo. Pues si para mí la creación artística había sido una fuente enorme de expresión en muchas ocasiones, de lo que sabía, quería o podía verbalizar, pero sobre todo de lo que desconocía, no quería o no podía verbalizar. ¿Por qué no utilizar el arte como terapia? Nada tenía más sentido que aquello que acababa de escuchar resumido en una sola palabra: *Arteterapia*.

Ahora entiendo que durante aquellos años me hubiese beneficiado muchísimo una persona arteterapeuta que me acompañase y guiase; hubiese sido un lujo para mí . Luego, cuando empecé a cursar los estudios de doctorado del programa *Educación Artística para la Inclusión Social, Arteterapia y Educación en la Diversidad*, en algunas de las asignaturas se nos impartían de vez en cuando talleres de Arteterapia; desde entonces, cada uno de ellos se me ha quedado grabado en la mente. La mayoría de las imágenes que proyectaba en el papel, o en lo tridimensional, sacaban a flote cosas que estaban latentes en mi interior. En ese momento ya reflexionaba sobre ello, pero creo que cuando se comprueban más los resultados es a largo plazo. Así es como fui capaz de ver claramente sobre el papel un bucle en el que me hallaba envuelta, que me consumía la

energía, y hasta ese momento no sabía como expresar con palabras lo que sucedía, solo sus efectos y síntomas; aún ya asimilado dicho bucle, me costó salir del mismo hasta que pasaron algunos años. También había cosas muy positivas, razón y emoción se mezclaban, confundiéndome una y otra vez. Pero por lo menos, tenía la imagen bien clara en mi mente de lo que estaba sucediendo. Por fin le pude poner palabras y sobre todo, por fin pude entender.

Llegó el momento en el que logré mantener la cabeza fría para dar un cambio radical, dejando de lado mis sentimientos, pues es preferible sufrir un tiempo, pasar un duelo, que prolongar la tensión durante muchos más años, pues dejé de creer en cualquier cambio. Al día siguiente, comencé a realizar un grabado de pasta de papel reciclado, que iba mezclando con tintas, con muchos recortes que tenía guardados, sobre una plancha que tenía de unos dos metros de ancho, de un grabado anterior que no tenía nada que ver con este otro. Se trataba de un mar tormentoso, revuelto, con tonos rosas y grises por el cielo, el agua... lo iba haciendo cada día hasta que tuve que esperar a que secara para poder levantar el papel y ver el ansiado resultado. Había aplicado mal el desmoldeante, con lo que lo tuve que arrancar a trozos. Trozos que he guardado durante mucho tiempo para aprovechar e ir haciendo poco a poco algo con ellos. Transformando, otorgando un nuevo significado a aquellos fragmentos.

El siguiente grabado de pasta de papel reciclado, -muy sugerente el que se trate de reciclaje- fue sobre otra gran plancha, pero un rostro. Éste sí salió bien y se despegó de la plancha el papel entero. Utilicé un primer trozo del intento anterior para poner una lágrima oscura pegada.

Aquel rostro con tonos rojos para otorgarlo de fuerza y energía, sin embargo tiene una lágrima de dolor. La ruptura de aquel vínculo no fue de un día para otro, aunque aquella fue mi primera intención de un arrebató. Vacilé durante aproximadamente un año, confundiendo y haciendo también más daño a la otra persona involucrada, hasta que todo llegó a su fin.

2. INMA SABARIEGOS: *EMERGIENDO*



Fotografía de la obra propia

Ahora, pasados más de dos años, buscando información para hacer el trabajo... comprendo aquella situación. Mientras se ha ido realizando esta investigación, según he ido leyendo, empatizando con las participantes de los talleres, escuchando argumentos, etc. se me han removido algunas cosas en mi interior, lo cual he ido manejando evitando así cualquier tipo de transferencia o de contratransferencia. La experiencia me ha servido para crecer y como punto de cierre, asimilación y comprensión también de mi propio proceso de ruptura de un vínculo de relación de pareja.

3. MARCO TEÓRICO:

En el presente apartado se desarrolla información teórica, sobre la que se asienta esta investigación, acerca de aspectos relevantes referidos hacia los colectivos protagonistas de la misma. Estos conocimientos teóricos junto con los conocimientos en Arteterapia adquiridos durante el master, se prestan al fin de beneficiar a las personas que sufren las consecuencias de la ruptura del vínculo afectivo en la relación de pareja. A lo largo de los tres apartados que configuran esta parte teórica, se intercalan algunas muestras relacionadas con el tema desarrollado, surgidas durante la experiencia obtenida en la investigación en dos talleres realizados durante este curso 2011-2012, de Arteterapia para mujeres que están atravesando una ruptura de pareja o que ya lo han hecho y de Arteterapia para el grupo de autoayuda de mujeres cuyos maridos han fallecido.

A. RUPTURA DE VÍNCULOS EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Los seres humanos, por naturaleza creamos vínculos afectivos importantes entre unos y otros, por ejemplo, se crean vínculos afectivos entre una madre y/o un padre y su bebé.

Como afirma el psicoanalista británico John Bowlby (1907-1990), creador de la Teoría del Apego solo se establecen vínculos afectivos con alguna o unas pocas personas determinadas:

(...) Ni el amor ni la pena, se sienten por cualquier ser humano, sino tan solo por un ser humano particular, individual, o bien por unos pocos. El núcleo que yo designo como "vínculo afectivo" es la atracción que un individuo por otro individuo. (Bowlby, 2006: 90)

Uno de los vínculos importantes que se pueden dar es el de la relación de pareja, sea heterossexual u homossexual. Para establecerse una relación amorosa lo habitual es que primero se dé un enamoramiento, aunque no

siempre es así, pues a veces se hace por condicionamientos sociales o inseguridades personales.

Una buena y sencilla explicación de lo que sucede cuando nos enamorarnos es la que da la Chica 1, explicando su dibujo realizado sobre el amor.

3. CHICA 1: *EL AMOR*



Fotografía de elaboración propia²

Para ella es como una puerta de colores; si no la abrimos no conocemos lo que nos podemos encontrar. Parte de ella un camino al otro lado, que no sabemos hasta donde llegará, aunque de primeras suele parecer bonito y alegre. Un libro representa el amor a otras cosas de la vida, como en su caso, a la lectura. Mediante una gran sonrisa representa el gesto que suele acompañar al enamoramiento; como se suele decir: “la sonrisa tonta que se te pone inevitablemente”. También hace un corazón con tres siluetas, simulando de esta manera, que el amor no solo se tiene que dar con la pareja, si no que se puede compartir con más personas de las que te rodean.

² Durante el taller se Arteterapia realizado con el grupo de autoayuda de viudas, dos chicas que impartían talleres de animación en la casa de la Mujer, han asistido de forma voluntaria a un par de sesiones, con el permiso de las participantes a dicho taller.

Tras el enamoramiento, es cuando realmente se va estableciendo cada vez más profundamente el vínculo entre las personas integrantes de una pareja. Como dice Bowlby:

Los vínculos afectivos y los estados subjetivos de intensa emoción tienden a ir juntos, como sabe todo novelista o autor teatral. Así pues, muchas de las más intensas emociones humanas surgen durante la formación, el mantenimiento, la ruptura y la renovación de lazos afectivos; los cuales, por tal motivo, son designados como vínculos emocionales. Respecto a la experiencia subjetiva, la formación de un vínculo es descrita como enamorarse; mantener un vínculo, como amar a alguien y perder una pareja, como pena, pesadumbre, por la pérdida. Así pues todo aquel que se interese por la psicología y la psicopatología de las emociones, (...) se ve muy pronto enfrentado a problemas de vinculación afectiva: las causas de desarrollos de vínculos y la finalidad de los mismos, y, en especial, las condiciones que afectan a la forma que adopte su desarrollo (Bowlby, 2006: 93)

Además es importante prestar atención a estas tres últimas cuestiones a las que se refiere Bowlby para poder comprender los procesos emocionales al romperse los vínculos en las relaciones de pareja, aunque como se irá desarrollando más adelante, hay que tener en cuenta otros factores circunstanciales, experienciales y socioculturales.

El vínculo afectivo en una relación de pareja afecta a importantes procesos emocionales y a otras áreas, como puede ser la construcción de un proyecto de vida común. Con lo cual suele resultar dolorosa la ruptura de dicho vínculo.

Cuando se comparte la vida en toda su amplitud con otra persona, se establece una nueva identidad, NOSOTROS, frente al YO individual, en el que de alguna manera afecta a lo cotidiano, a las necesidades, las expectativas, las ilusiones. Con la ruptura de la pareja, perdemos al confidente, compañero, perdemos al amante, perdemos al socio de nuestra empresa familiar, perdemos al padre o la madre de nuestros hijos, perdemos aquel ser con el cual compartíamos los amigos, el ocio, los secretos más íntimos, en definitiva, todo nuestro ser, etc.

Con la separación, el impacto emocional aparece como un proceso normal, largo, lento y doloroso cuya magnitud dependerá en gran parte de la dimensión de la pérdida y de las características peculiares de cada persona. (De la Parra, 2008: 28)

Ante la posible ruptura, es más complicado aún el control emocional, a veces lo es aún más para una persona que no sabe si dar el paso para cortar la relación. Entre tanta indecisión, a menudo la razón y los sentimientos no están sintonizadas, por lo que es más difícil tomar cualquier decisión respecto a si cortar el vínculo o mantenerlo. Tal es el

caso de la Mujer 2, que cuando ha sonado la canción Desde mi Libertad de la cantante Ana Belén, bajo las premisas de pintar dejándose llevar por la música, ha empezado a dibujar con tristeza, cabizbaja, repasando la misma espiral despacio varias veces, desde fuera hacia dentro y viceversa, cuyo centro parte de un ojo. No ha sabido poner palabras a ello por qué ha hecho esa imagen, pero sí que ha expresado sus emociones mediante su dibujo.

4. MUJER 2: SIN TÍTULO



Fotografía de la obra propia¹

Una pareja se puede romper debido a diferentes motivos: Falta de asertividad y de habilidades para la convivencia; indiferencia; maltrato psicológico y/o físico; infidelidades; falta de amor; aburrimiento y monotonía; expectativas idealizadas; conflictos generados por la conciliación de la vida profesional, personal y familiar; mala comunicación; conflictos con la familia política; no superación de crisis ocasionadas con la adaptación a dificultades como el desempleo, dificultades económicas, enfermedades...; problemas sexuales; celos patológicos; personas posesivas y absorbentes; diferencias en el modo de educar a los hijos e hijas; dependencia emocional, etc. o varios factores a la vez.

Pese a no tratarse de una experiencia agradable, hay veces en que las relaciones se han de terminar. Puede que los dos miembros estén de acuerdo, o solo lo esté quien haya tomado la decisión, que tendrá que

¹ Pintura realizada durante el taller de *Actitud Ante la Separación, Arteterapia*, dejándose llevar por la canción *Desde mi Libertad* de Ana Belén.

ser respetada y asumida por la otra persona. También hay quien por no atreverse a dar el paso de la separación produce situaciones para que sea la otra persona quien lo haga, lo cual produce mayor confusión y malestar en dicha persona.

Ante la decisión o la ruptura ya consolidada, se producen miedos a ocasionar daño a los hijos e hijas, al rechazo social y familiar, al futuro económico, a equivocarse y arrepentirse... Surgiendo pensamientos como: "Nunca nadie me volverá a querer igual".

Las personas del entorno lo pueden hacer aún más difícil. Se han ido dando grandes cambios en el modo de conceder la familia en los últimos tiempos; sin embargo se siguen escuchando frases tipo: "hoy en día no se aguanta nada", "pobrecitos los hijos, que egoístas los padres"... Pero poco a poco la sociedad se va adaptando a los nuevos cambios y los niños y las niñas ven el nuevo modo de conceder la familia como algo normal. Aunque en principio sea dura la separación, probablemente sufran menos, que si siguen presenciando durante años gritos, fuertes discusiones, una gran tensión, etc.

No solo se rompen los vínculos afectivos en la pareja por una separación o divorcio, con una decisión de por medio, sino que también surgen hechos imprevistos muy dolorosos, que no se deciden: la muerte de una de las dos personas. Existen similitudes en los factores que influyen en el proceso recuperación y restablecimiento ante la propia vida, pero con un carácter irreversible y radical. En cualquier caso, tanto se deba a una muerte, como a una separación, hay que pasar por un periodo de duelo, único para cada persona, para poder restablecerse emocionalmente.

B. EL RECORRIDO HACIA LA RECUPERACIÓN

*Concede palabras a tu pena, la pesadumbre que no habla ata al agotado
corazón y le muerde hasta romperlo*

WILLIAM SHAKESPEARE

La palabra duelo, proviene del latín dolus, que significa dolor. Se trata de un periodo de sufrimiento que hay que atravesar –aunque sea de forma retardada- como una reacción natural, emocional y de comportamiento, ante la pérdida de un ser querido, de un proyecto significativo, etc.

Todas las personas que pasan por una situación de ruptura de un vínculo de pareja, sea por separación -independientemente de quien sea el que ha tomado la iniciativa de dar el paso hacia la separación- o por fallecimiento, han de pasar necesaria e inevitablemente por un periodo de duelo; aunque, consciente o inconscientemente, se puedan dar conductas para tratar de sustituir o reducir el dolor – por ejemplo la búsqueda compulsiva de relaciones, promiscuidad sexual, adicción a sustancias como al alcohol, etc. – el duelo hay que pasarlo. Las penas se pueden aplazar pero así no se consigue aprender a vivir con la pérdida, sino que se agravan los efectos de ésta, y los síntomas siguen manifestándose desviadamente.

Por ejemplo, la Mujer 2 hacía tan solo tres meses desde que dejó su casa al separarse de su marido tras unos 30 años de matrimonio, cuando asistió por primera vez al taller de Arteterapia. Estaba muy angustiada y lo estaba pasando muy mal. En su collage “Evasión” explica que representa sus ganas de evadirse de todo lo que le está pasando y de su sufrimiento, dice que es lo único que quiere. Pega imágenes de lugares exóticos, y arriba a la derecha una chica llevada volando por pájaros.

A collage of various images including a woman in a long dress, a waterfall, a desert landscape, a person in a white tank top, and a person in a red dress, with the word 'EVASIÓN' written across the center.

Cuando se rompe un vínculo en una pareja, ya se tratase de relaciones “maravillosas”, como de situaciones de maltrato en que el dejarlo puede suponer un descanso: en ningún caso todo era malo, siempre había algo bueno; se sufre una pérdida y un cambio, que incluye componentes psicológicos, físicos y sociales. Como tal, supone un periodo de adaptación y transformación personal, que se vivirá con diferente intensidad para cada persona, según las circunstancias que se den, etc., tal y como se explica más adelante.

Pasar por diferentes etapas del duelo es necesario para el proceso de recuperación, aceptación y adaptación a la nueva realidad; el problema está en que la persona se estanque en una o varias de dichas etapas. Se conoce como duelo normal, aquel que pese a ser doloroso, responde al apoyo, la comprensión y el paso del tiempo. Pero se pueden dar complicaciones que den paso a otro tipo de duelos, llegando a darse patologías.

Existe mayor riesgo de que se establezca un duelo patológico cuando se sufre una pérdida por muerte repentina en condiciones espantosas, cuando se siente responsable de ella, cuando la persona está aislada socialmente,

cuando se arrastran traumas de pérdidas traumáticas o cuando se tienen una intensa relación de ambivalencia y/o dependencia con la persona fallecida... Se pueden dar patologías pasado el tiempo, como creer que persona fallecida sigue viva, y/o sugestionándose de tal manera que se crea firmemente que se padece la enfermedad que le causó la muerte. En el duelo normal es muy posible que se den algunas alucinaciones pero se distingue y se sabe que la persona no está viva.

No solo con una muerte se pueden dar duelos patológicos; se conocen casos en que personas abandonadas repentinamente por sus cónyuges, tienen delirios creyendo que han regresado y están en su compañía.

Sin llegar a éstos extremos patológicos, con la ruptura del vínculo de pareja se pueden dar grandes dificultades para resolver bien el duelo, cuando la persona se encuentra aislada socialmente, cuando se arrastran pérdidas de afecto traumáticas o falta de este durante la infancia, o cuando se tiene una relación de gran ambivalencia y/o dependencia emocional.

Se conoce como duelo diferido, inhibido, negado... a aquel en el que da la ausencia del duelo hasta que en algún momento aflora. Cuando se da la muerte de la pareja, y de forma más consciente, cuando se ha producido una ruptura sentimental, se puede mostrar una euforia inicial fuera de lugar, con posteriores consecuencias como reacciones desmesuradas en fechas señaladas y relevantes. El duelo inhibido o negado puede a veces desplazarse hacia otras pérdidas de cualquier tipo, aunque puedan parecer insignificantes en comparación, o surgir ante los problemas de otras personas, al ver una película, etc.

Las circunstancias en que se sufra la pérdida pueden desencadenar en un duelo no resuelto correctamente y manifestándose en forma de depresión crónica. Por esta razón en las terapias, cuando una persona ha sufrido la muerte repentina de un ser querido y no le ha dado tiempo a decir todo lo

que necesitaría haberle dicho para despedirse y aclarar asuntos pendientes, es muy usual que se recomiende apuntar todas estas cosas en un papel para leerlo en un lugar significativo, de nexo con la persona difunta, por ejemplo, en el cementerio. Y cuando se ha roto una relación quedando cosas pendientes sin tener la posibilidad de hablarlas, se suele recomendar apuntar todo tipo de reproches y cosas que se quieran decir, no teniendo por qué hacérselo llegar a la otra persona, sino más bien leerla en voz alta y a continuación romperla.

Cada duelo es único y diferente; durante este proceso reparador se pasa por unas etapas determinadas que no siempre tienen un orden concreto, se solapan unas con otras y se van repitiendo con diferente intensidad, hasta que con el paso del tiempo se va elaborando la pérdida para asumirla y vivir con ella. Existen varios estudios y enfoques sobre las diferentes fases del duelo normal. Por ejemplo los realizados por John Bolwby, Parkes, Eric Liderman, Coconut Grove, Ellen Bassuk, Ann Birk, Sigmund Freud, Karl Abraham, Elisabeth Kübler, Martha Alicia Chávez, Nancy O'Connor, Worden... Pero como el tema central de éste trabajo no consiste en analizar y recopilar los diferentes enfoques teóricos sobre las fases del duelo, lo cual conllevaría demasiada extensión, a continuación se realiza una recopilación de los principales procesos emocionales por los que se ha de atravesar tras la ruptura del vínculo, basada en varias teorías, analizando diferencias y similitudes entre algunas de las diferentes causas de la ruptura de dicho vínculo, sin olvidar que cada duelo es único, que las personas manifiestan su duelo de manera muy distinta. Algunos síntomas del duelo "normal" pueden persistir hasta más de uno o dos años, llegando a permanecer toda la vida algunos sentimientos, síntomas y conductas, pero con menor intensidad.

Una persona tras el primer impacto de una noticia repentina, tiene un mecanismo de negación para amortiguar provisionalmente el dolor. Se trata de una defensa que será sustituida pronto por una aceptación parcial. En los primeros momentos de la noticia de la muerte de la pareja

se suele sufrir una desorientación y aturdimiento, pasando así por lo que se suele denominar como fase de negación, en la que se niega con incredulidad, “no puede estar sucediendo esto”. Es un estado marcado por la disconformidad con lo sucedido y la desesperación; la actividad diaria se bloquea, se puede tener una sensación como de que se flota en el aire, frecuentemente se dan trastornos en el apetito y en el sueño, pudiendo soñar a menudo con la persona fallecida. Pueden aparecer síntomas psicósomáticos, ansiedad, angustia, agotamiento y estrés.

Si la muerte era previsible, es decir, si se conocía acerca de alguna enfermedad grave, que de opción a despedirse y a aclarar todo lo que se tenga pendiente, la relación de alguna manera queda concluida. Se habría ido dando un preduelo antes de morir la persona, el proceso de despedida cerrado y por lo tanto, mejor aceptación de la realidad. Incluso, se puede dar duelo anticipatorio en el que el duelo se hubiera ido procesando anteriormente y concluir con el fallecimiento. Sin embargo, si se trata de una muerte repentina, quedan muchos asuntos pendientes, remordimientos por los que no se ha podido pedir perdón y será mucho más duro y complicado de superar.

En el caso de una separación, también influye el sentimiento de haber aclarado y resuelto todo lo posible. Por ejemplo, si después de varios años de matrimonio uno de los cónyuges abandona repentinamente a la otra persona sin dar ningún tipo de explicación, la fase de negación estará bastante presente y quedará un estado continuo de espera durante demasiado tiempo, con una muy complicada asimilación de lo sucedido. En cambio, si se ha aclarado y se ha realizado un cierre, la asimilación normalmente será más sencilla. Incluso, en ocasiones el duelo se ha podido empezar a fraguar anticipadamente a la ruptura, porque se vinieran arrastrando problemas y desgana en la relación desde hace tiempo.

Una forma de negación ante la ruptura del vínculo, sea cual sea el motivo, se puede manifestar en actitudes como seguir asistiendo a lugares que le

gustaba ir a la otra persona, comprar cosas que le gustaban, dejar todas sus pertenencias tal y como estaban, etc.

Otra fase, según Bowlby, está marcada por una intensa añoranza y búsqueda de la persona fallecida, incapacidad de descanso y preocupación obsesiva por dicha persona. Aplicando esta fase a la que se refiere Bowlby al caso de una ruptura de pareja, se puede dar perfectamente algo similar, esperando continuamente un encuentro “casual” con la persona de la que te has separado. Sobre todo si volvemos al caso expuesto anteriormente. Pero si se trata de un fallecimiento es una sensación más desesperante y frustrante aún, cuando se examina nuevamente que se trata solo de recuerdos, sin quedar abierta la esperanza. Por ejemplo, soñar con esa persona y despertar con la desesperación de ver que solo se trataba de un sueño.

La ira y los deseos de venganza durante el duelo, se establecen como mecanismos de defensa al sentirse atacada la persona y con resentimiento. Produce un sentimiento de rabia hacia una o uno mismo y/o hacia el otro u otra, impidiendo la independencia emocional. También se puede desplazar la ira hacia otras personas de confianza injustificadamente. Además se puede sentir envidia por las personas que no sufren este dolor. En la ruptura se pueden realizar múltiples críticas para desahogarse, tras las que luego pueden llegar sentimientos de culpa por sentir que se traiciona con ello a la otra persona, y la enorme confusión que todo ello conlleva. Sin embargo, si el duelo es por viudedad difícilmente se expresará ningún tipo de resentimiento hacia la persona fallecida, en el caso de hacerlo o sentirlo, el sentimiento de culpabilidad será enorme. En el caso de verbalizarlo, para quien lo escuche, estos argumentos difícilmente serán bienvenidos.

La fase de culpa se caracteriza por el análisis de las causas de la ruptura, -“ si no lo hubiese hecho así a lo mejor... ”, “pero no me dejó otra opción”, ”si no hubiera hecho caso a los consejos de mi amigo...” , etc.- lo cual es

positivo para aprender y evolucionar. Pero nunca estancarse en esa fase pues consume mucha energía, es agotadora y se le dedica demasiada atención como para poder centrarse en algunas actividades.

Con la muerte, se puede dar el autorreproche por actos relativamente importantes que se le hicieron en vida a la persona fallecida, sobre todo si no se llegó a pedir perdón; también sentimientos de culpa respecto al hecho de la muerte en sí: “si le hubiese llevado antes al médico”. En el caso de tener algún resentimiento hacia el difunto, se suele evitar exteriorizar y se puede tener cargo de conciencia por tan solo pensarlo. Pero sí se escuchan frases culpabilizantes, tipo: “ya le decía yo que no comiese tanta grasa, pero no me hizo ni caso”. Se pueden tener problemas para establecer nuevas relaciones o relaciones sexuales, por tener sentimientos de culpabilidad por “traicionar” a la persona difunta. Sin embargo en una separación no suele ser así, aunque sí se dan casos, sobre todo en mujeres, causados por valores socioculturales.

Otra fase está caracterizada porque la persona pasa a sentirse invadida por una gran tristeza, en que la persona se debilita y fatiga físicamente, que suele acompañarse con frecuente llanto, que resulta reparador y muy necesario. Una sensación de vacío y pérdida de algo que siente como suyo. Es muy necesario expresar el dolor verbalmente, la escucha y comprensión por parte de otras personas, pero nunca es conveniente que se les asesore continuamente para intentar acelerar la recuperación, “no estés triste”...pues lo más importante es la exteriorización de los sentimientos y lo mejor que se puede hacer es escuchar, acompañar y dar cariño.

La fase de aceptación de la realidad, es cuando se asume la pérdida de la relación como pareja pero no como progenitores (en caso de ser madres o padres). Conlleva desarrollar una nueva identidad, en ocasiones nuevas amistades, nuevos proyectos, ilusiones, hábitos y roles familiares. (De la Parra, 2008)

Durante esta fase de aceptación comienza a sentirse cierta paz, empezando a encontrarse bien en compañía y en soledad. El dolor emocional es menos intenso, la energía vital vuelve a ser la usual y la salud se recupera e incluso se mejora. Se empieza a contar con nuevas amistades y quedan reforzadas amistades anteriores, que han mostrado su apoyo en los momentos tan difíciles.

Así, progresivamente se va dando la *adaptación a la nueva realidad*. A través del trabajo de renuncia la persona actúa cada vez con más autonomía. Tras una separación o divorcio, hasta se podría llegar a la comprensión, tolerancia y respeto hacia la otra persona implicada.

Se produce una transformación importante en la vida de las personas donde se prestan más atención a las propias necesidades, existe una mayor sensación de control sobre las situaciones y se interviene más actividades en la toma de decisiones. La recuperación se percibe como una realidad alcanzable. (De la Parra, 2008)

Una vez que se ha llegado a este punto, fluye la sensación de que pese a todo lo sucedido, se ha salido fortalecido o fortalecida de la experiencia, se ha desarrollado la capacidad de resiliencia. La persona se siente más autónoma, con ilusión por lo que le depare el futuro y con mucha motivación al realizar actividades productivas.

Cada vez la persona se va sintiendo más realizada. Una muestra de este sentimiento de plenitud lo refleja la Mujer 4 en un autorretrato interior hecho con plastilina. Era el primer día que asistía al taller de Arteterapia, lleva bastante tiempo separada y ya conocía a parte del grupo, pues es una de las componentes de una asociación de mujeres que están separadas. Explica que representa su situación interna con dos formas abstractas que se complementan. Una de ellas es una esfera y la otra una forma cóncava redondeada, que metafóricamente representa que a veces se siente vacía; la esfera es lo que llena ese vacío y cómo últimamente se siente llena la sitúa dentro de la zona hueca.

6. MUJER 4: *MI IMAGEN INTERIOR*



Fotografía de elaboración propia¹

Como ya se ha dicho, es necesario pasar por todas las fases mencionadas para llegar a elaborar la pérdida y su dolor producido. Cada duelo es distinto en modo, intensidad y duración del sufrimiento emocional; pues cada persona lo vive de forma diferente dependiendo del tipo de relación que tenía con la otra persona, el tipo de enfermedad y de muerte (en el caso de que la pérdida sido por este motivo), los recursos personales para afrontar los cambios, la edad, los años de convivencia, la cultura, la religión, la economía, etc. Los y las expertas suelen coincidir en que lo normal es tardar entre seis meses y dos años para recuperar la estabilidad emocional y social, dependiendo de las características de la personalidad, del apoyo, comprensión y cariño familiar y/o de amistad, y de que reciba terapia psicológica si es necesario.

¹ Figura de plastilina sobre un autor retrato interior.

C. CONDICIONAMIENTOS EMOCIONALES Y SOCIOCULTURALES ANTE LA RUPTURA DEL VÍNCULO

Ante la ruptura del vínculo, existen ciertos condicionamientos emocionales y socioculturales que pueden influir negativamente en el reestablecimiento emocional. Por ejemplo: las creencias religiosas y familiares que puedan desaprobador la ruptura; tener un lazo emocional muy intenso y una relación de dependencia emocional con la otra parte implicada; el aislamiento social y/o familiar como consecuencia de la separación; y el deseo de “castigar” o “compensar” a la otra parte implicada (Serrat Valera: 2008).

Como se ha visto en el apartado anterior, ante la ruptura del vínculo de pareja, se produce un cambio importante en la vida de las personas involucradas, y como tal requiere adaptarse a él.

La ruptura de pareja, como cualquier crisis en el ciclo vital de la familia, exige cambios y adaptaciones progresivas ante una realidad desconocida y desconcertante. Requiere tiempo y “frialidad emocional” en un momento de máxima tensión, ambigüedad e incluso contradicción, impidiendo una diferenciación clara entre el dolor experimentado y las necesidades por satisfacer. (De la Parra, 2006:25)

Es cierto que muchas veces hay que mantener la cabeza fría para frenar la inercia que tiende hacia la unión y contacto entre las personas de la relación que se corta. De hecho hay muchas parejas que aunque en teoría han roto, en la práctica es casi como si siguiesen unidas durante bastante tiempo.

Para adaptarse adecuadamente a los cambios mencionados, influyen las condiciones de independencia económica, los condicionamientos sociales y culturales, y sobre todo, la habilidad personal para adaptarse a ellos. En este último punto pueden entrar en juego, además de los aprendizajes a lo largo de la vida, el tipo de apego que se haya tenido durante la niñez. Ello forma parte de algunas teorías psicológicas al respecto. Según Bolwby, la relación de amor entre la persona cuidadora del bebé es una necesidad

biológica de vital importancia. Si un bebé, una niña o un niño, tiene el amor y compañía de sus progenitores/as o cuidadoras/es:

(...) crecerá sin demasiada presión y sin tener una propensión demasiado intensa al odio. Sin embargo, si no recibe dicho amor ni compañía, es muy probable que constantemente esté buscando amor y afecto, tendiendo a odiar a aquellas personas que no se lo proporcionan o que crea que no se lo dan. (Bowlby, 2006: 23)

Para Bowlby, las experiencias afectivas, de seguridad, protección y confianza durante la infancia, son una base que queda interiorizada en cada persona, influyendo en el establecimiento, mantención y ruptura de vínculos durante la edad adulta. El comportamiento de cada persona va a ser distinto según su edad, circunstancias y sus experiencias anteriores con las figuras de apego.

(...) Muchas de las más intensas emociones humanas surgen durante la formación, el mantenimiento, la ruptura y la renovación de aquellas relaciones en las que una de las partes está proporcionando una base segura a la otra, o en las que alternan los respectivos papeles. Mientras que el mantenimiento imper turbable de tales relaciones es experimentado como una fuente de seguridad, la amenaza de ruptura o pérdida de lugar a ansiedad y con frecuencia a ira y la pérdida afectiva, a pesadumbre. (Bowlby, 2006: 131)

West y Sheldon-Keller también forman parte de quienes han investigado sobre la teoría del apego; de esta manera se describe en el prefacio de su libro *El apego adulto. Patrones relacionales y psicoterapia*:

El fenómeno del apego desafía fácilmente las explicaciones del sentido común. Más bien parece provenir de algo misterioso y poderoso, algo ajeno a los cálculos fríos. Hay un tipo de emociones atribuidas a la persona que han generado expresiones en torno al apego: el amor romántico y los celos, la confusión que suelen acompañar a la separación matrimonial, la intensa aflicción que normalmente se produce por la muerte de un pariente, y la desesperada ansiedad que provoca la soledad. Más que ningún otro enfoque teórico, es la teoría del apego adulto la que hace posible la comprensión de éste fenómeno.(...) El trabajo clínico con adultos sugiere firmemente que los tipos de apego en la niñez se mantienen a lo largo de la vida. Aunque determinados factores puedan contribuir a la estabilidad de los tipos de apego, incluyendo un entorno social estable, la mayoría de las explicaciones parecen centrarse en una forma única de entender las

relaciones íntimas. Las personas parecen actuar continuamente en base a “unos modelos de trabajo internos” de las relaciones de apego que incluyen un comportamiento adecuado para con aquellos a los que se siente cerca, su propio comportamiento adecuado en las relaciones íntimas, y el curso adecuado en las relaciones íntimas. Se tienen las mismas expectativas en las nuevas relaciones que en las relaciones anteriores”. (Weiss, 1994: 3)

De la Parra, respecto a los vínculos primarios señala que :

Son fundamentales para ir forjando y superando las diferentes etapas evolutivas. Estos vínculos se irán transformando en otros nuevos e irán forjando la experiencia emocional de la edad adulta. El temor a perder esos vínculos afectivos es el primer y más primitivo temor que una persona pueda experimentar. Esos vínculos primarios y necesarios son los que nos enseñan a amar y a ser amados, a querer y a ser queridos, a dar y a recibir. (De la Parra, 2008: 27)

Sin embargo, a lo largo de la vida se establecen diferentes vínculos y tipos de relaciones, que pueden ir haciendo que se modifique el patrón de apego de cada persona. En realidad el aprendizaje recibido por todo el entorno en general puede condicionar nuestro modo de sentir y de relacionarnos. En multitud de manifestaciones audiovisuales se nos educa para el amor “romántico”, o se nos confunde respecto a lo que son relaciones de amor con relaciones de dependencia emocional; se da en la mayoría de los “culebrones”, algunas películas, cuentos infantiles, canciones, etc. Independientemente de esto, o no, puede darse que personas con una base de apego segura se vean envueltas en una relación de maltrato psicológico, o personas que han tenido una base de apego inseguro durante la infancia, creen nuevos vínculos que les enseñe otro tipo de conducta de apego. Aunque esto último suele ser más difícil sin ayuda de una persona especialista que reconduzca la manera de crear lazos afectivos.

Independientemente del tipo de apego que se pueda tener o no, la separación es un momento de fuerte crisis vital, marcada por situaciones de mucha tensión, caos personal y emociones contradictorias, fuertes altibajos y gran conflictividad para llegar a acuerdos comunes, algunos tan importantes como el reparto de los hijos, de las hijas. (De la Parra: 2008)

Supone un cambio tan importante en el modo de vida, que la persona tiene que adaptarse, reorganizar y reconstruir la propia identidad y un nuevo proyecto de vida.

Los procesos de ruptura de pareja conllevan, aunque no siempre coinciden en el tiempo, dos tipos de pérdidas. Uno tiene que ver con la separación física, material, objetiva, el distanciamiento y la ausencia. La otra es, la pérdida de los sueños, proyectos, expectativas, del ideal de pareja y del amor incondicional. Ambas afectan a la inevitable identidad personal, la autoestima, la propia seguridad personal, la imprevisibilidad de un futuro incierto y un sin fin de estados físicos y emocionales que determinan de forma inevitable una forma de ser y estar. (De la Parra, 2008: 29)

En nuestra sociedad, desde la infancia se nos tiende a educar para que la pareja sea un objetivo a seguir en nuestro proyecto de vida, a partir de una determinada edad. Estudios de género, demuestran que principalmente las niñas suelen ser educadas frenando su desarrollo como seres humanos independientes. Una muestra de ello es que hasta hace menos de un siglo, en nuestra sociedad la mujer que no se casaba se metía a monja o se quedaba en casa de sus padres para cuidarles durante su vejez. Pero no se concebía la idea de que escogiese una vida independiente, de soltera como tal, y la mujer que no se casaba se le nombraba peyorativamente “solterona”, de hecho aún escuchamos términos como éste. En la sociedad occidental hace menos de un siglo desde que ha podido hablar de independencia en la mujer, pero aunque se ha evolucionado mucho en este sentido, aún queda mucho por evolucionar.

Por esta razón Dowling desarrolla una teoría, a partir de diferentes historias y la suya propia, respecto al conflicto interno que se crea en las mujeres, entre el deseo de ser salvadas, protegidas y cuidadas, a la vez que el de ser independientes. En su libro *Complejo de Cenicienta* comparte su propia historia y las de otras mujeres: solteras, casadas, divorciadas, viudas, mujeres que aman a un hombre pero temen perder su identidad... todas ellas con deseos de libertad, pero con grandes conflictos internos y/o con angustias y depresiones.

Le doy el nombre de “Complejo de Cenicienta”: un entramado de actitudes y temores largamente reprimidos que tienen sumidas a las mujeres en una especie de letargo y que les impide el pleno uso de sus facultades y de su creatividad. Como Cenicientas, las mujeres esperan hoy algo que, desde el exterior, venga a transformar su vida. (Dowling, 1981: 35)

También sostiene que el único camino que conduce a la “liberación” femenina parte desde su propio interior. Hoy en día todavía entre las mujeres, inconscientemente se sigue teniendo en mayor o menor medida el “Complejo de Cenicienta” al que se refiere Dowling, en que se siente el deseo de que venga una ayuda del exterior, una especie de hada madrina o un príncipe a solucionarnos los problemas.

La necesidad psicológica de evitar la independencia –el “deseo de ser salvada” – era para mí una cuestión importante, probablemente la más importante con la que se enfrentan hoy las mujeres. Nos habían criado para depender de un hombre y para sentirnos desnudas y aterrorizadas sin él. (...) Por lo general, la inclinación de las mujeres hacia la dependencia permanece profundamente sepultada. Por que también la dependencia es aterrador. Nos angustia por que tiene sus raíces en la infancia, en un momento en el que estábamos realmente desamparadas. Y hacemos lo que podemos para ocultar nos a nosotras mismas estas necesidades. Especialmente ahora, con el nuevo impulso, socialmente alentado, hacia la independencia femenina, es fácil caer en la tentación de mantener inerte y escondida esa otra parte de nosotras. Esa parte, negada y soterrada, es la que más problemas crea. Se manifiesta inesperadamente con sueños y fantasías. A veces, toma la forma de fobias. Afecta al modo de pensar, hablar y actuar de las mujeres; (...) Alexandra Symonds, una psiquiatra de Nueva York, que ha estudiado la dependencia, dice que es un problema que, según su experiencia profesional, afecta a la mayoría de las mujeres. Afirma que incluso las mujeres aparentemente más mimadas por el éxito tienden a “subordinarse a otras personas, a hacerse dependientes de ellas, a dedicar casi todas sus energías a la busca del amor, de la ayuda y la protección contra todo aquello que se considera difícil, desafiante u hostil en el mundo”. (Dowling, 1981: 34- 35)

Cuenta que cuando se separó de su primer marido, hizo un grupo de amigas que estaban en su misma situación, entre las que se daban apoyo, consuelo, compartían momentos de ocio y se pedían continuamente consejo para cualquier decisión relevante.

Más tarde llegó a la siguiente conclusión al respecto:

Me sorprende ahora cuánto tiempo pude vivir sin decidir realmente nada. No quería estar sola, pero deseaba experimentar me a mí misma como si lo estuviera, por lo que seguir compartiendo responsabilidades con mis amigas. (...) Estábamos contentas por haber escapado de la jaula, pero interiormente no nos atrevíamos a hacer uso de aquella libertad para dirigir nuestra propia vida. Ante nosotras sólo había sendas oscuras y sin desbrozar que conducían a una selva desconocida. (Dowling, 1981: 38-39)

Y cuando se casa por segunda vez, pese a que durante años había sido capaz de sacarla adelante sola a sus hijos, se da cuenta de que se acomoda dando por hecho que su marido ha de cumplir con su rol tradicional de protector; ella se empieza a dedicar exclusivamente a realizar tareas domésticas y a descuidar mucho su vida social y laboral, dejando de escribir, actividad a la que se había dedicado anteriormente a su matrimonio.

(...) El matrimonio, con mucha frecuencia, acaba por tener un efecto totalmente contrario a la dependencia de la esposa y disminuye su autonomía, dejándola sólo con leves vestigios de la fuerza y viveza que poseía antes de casarse. (Dowling, 1981: 165)

Propone que para poder atravesar la dependencia lo primero que hay que hacer es reconocerla. Cuando el conflicto interior entre la dependencia y la independencia ha sido localizado, es necesario desenredar y analizar su origen, para así salir de la situación de estancamiento. Considera que al desaparecer los conflictos de la mente de una persona entonces empieza a funcionar su voluntad.

Dowling cree en la teoría de que muchas mujeres, en mayor o menor medida, de forma inconsciente, por razones culturales y psicológicas solemos desenvolvemos por debajo de nuestras capacidades. Y añade que todo esto puede tener consecuencias muy negativas, como puede ser el aspirar a puestos de trabajo de menor categoría a la que podríamos.

Todo lo mencionado tiene sus consecuencias más dramáticas al enviudar:

La desolación que llega con la vejez es una de las consecuencias más patéticas del “Complejo de Cenicienta”, si no el más destructivo. Este punto ciego de nuestra percepción –la incapacidad (o negativa) de ver la relación que existe entre la falsa seguridad a que nos exponemos por el simple hecho de ser mujeres y la soledad y pobreza que nos aguarda en la vejez y al enviudar- es una especie de enfermedad que debiera prevenirse. Y, en cambio, deseamos creer desesperadamente que alguien cuidará de nosotras... deseamos creerlo tan desesperadamente que no tomamos la responsabilidad de nuestro propio bienestar...(Dowling, 1981: 55)

Dowling se refiere a la liberación de la carga de no tener que trabajar para sustentar la familia, la protección sobre todo en ese sentido.

Sin embargo, sabemos que muchos roles referentes al cuidado, no en cuanto a sustento económico se refiere, se le han otorgado principalmente a la mujer. Por lo que tradicionalmente, un hombre el hecho de enviudar le podría suponer ser dependiente de otra mujer de la familia, nueva pareja o criada que le preparase la comida, le cuidase la casa, el cuidado de las hijas e hijos de temprana edad, etc.

Si los roles se comparten entre ambos géneros la adaptación a la nueva situación tras la ruptura o tras enviudar, sería menos difícil. Así como no cerrar y limitar demasiado las relaciones familiares y sociales.

El deseo de ser protegido, también se encuentra en los hombres, aunque normalmente intentan encubrirlo, porque es a lo que la mayoría han sido educados, reprimiendo así gran cantidad de emociones desde la infancia. Sentimientos que pueden ser considerados como símbolo de debilidad para ellos, casos en los que expresarlos puede resultar humillante; tanto hombres como mujeres que tengan miedo a exponerse a duras críticas por esos sentimientos, debido a la educación recibida, terminan por reprimir gran cantidad de emociones, necesarias de expresar, quedando contenidas e inconscientes, dificultando el proceso

natural del duelo y repercutiendo negativamente en sus vidas y hacia otras personas.

También hay personas que expresan, no son inhibidas, pero sin embargo el problema está en que aunque expresen su pena no son capaces de superarla, instalándose de forma crónica. Bowlby, decía que sobre todo ocurría con viudas que llegaban desoladas a la consulta incapaces de superar la pérdida. Todo ello tiene que ver con el rol que ejercía de esposa. Muchas de ellas habían permanecido aisladas durante años de sus familiares y amigos, cerrándose demasiado a su marido; éste a su vez podía ser posesivo con ella, manteniendo una relación ambivalente. Al morir el marido se sentían totalmente solas y sin consuelo de otras personas, de las que había perdido todo tipo de contacto. (Bowlby, 2006: 123)

Si la pérdida se ha dado con una separación es más fácil desprenderse de sentimientos de culpa a la hora de encontrar una nueva pareja, que al enviudar. Aunque no en todos los casos es así.

Frecuentemente la pena que sufren estas personas parece contener un elemento de autocastigo, como si el duelo perpetuo se hubiese convertido en un deber sagrado con respecto al muerto, y mediante el cual la superviviente pudiese pagar su culpa. (Bowlby, 2006: 123)

Todo ello también tiene que ver con el ideal del papel de viuda, el papel de las etiquetas –“soy viuda” no es lo mismo que “estoy viuda”- asignando ciertos roles socioculturales y según la época a la que correspondan. En algunas culturas una mujer que se queda viuda no se puede volver a casar. Una muestra de cómo se puede llevar el luto, intentando cumplir con lo que se espera socialmente, lo encontramos en la obra de teatro escrita por Federico García Lorca, *La Casa de Bernarda Alba*, en la que una mujer enviuda a los 60 años y se dedica a cumplir un riguroso luto, guardando en todo momento las apariencias, de ella y de sus hijas, por encima de la felicidad de éstas. Hoy en día la manera de pensar a

cambiado pero aún queda camino por recorrer, pues estamos hablando de hace tan solo menos de un siglo.

Como se ha mencionado, tanto para viudas/os, como separados/as y divorciadas/os, la sensación de pérdida no solo se da en lo que confiere al terreno emocional, afectivo, sexual y de amistad, si no a la desaparición de un modo de vivir que les daba cierta identidad. Es beneficioso no caer en una nueva etiqueta: pasar de soltera/o a casado/a y después de viuda/do, recordar en todo momento la verdadera identidad, fuera de construcciones sociales preestablecidas.

Superara la pérdida o la ruptura -no significa olvidar totalmente, si no recordar sin sufrimiento y aprendiendo a vivir con ello- se suele tener la sensación de ser una persona diferente de la que se era antes, más fuerte y autosuficiente, haber atravesado una experiencia que enseña a crecer y a evolucionar.

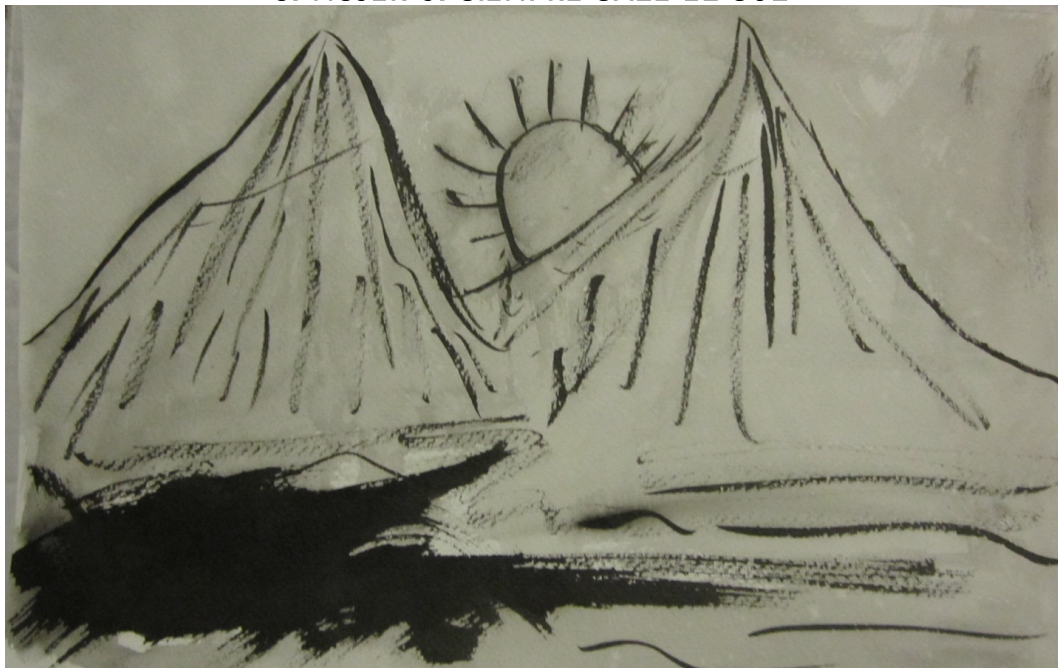
La Mujer 5 tendrá unos 37 años y ha pasado por la muerte de su marido. Su semblante es de serenidad y las obras que realiza tienen un carácter optimista. Por ejemplo, en una de las sesiones hicieron una ilustración del cuento del *Elefante Encadenado*. Es muy sugerente la parte del cuento que se imagina cada persona según el momento que lo lea, y ella directamente hizo la cadena sin el elefante ya atado. Se adelantó a imaginar el final del cuento, que era el siguiente ejercicio. Así pues, el primero de sus dibujos lo tituló *Se puede* y el segundo de ellos *Siempre sale el sol*. Ambos títulos son muy sugerentes y optimistas.

7. MUJER 5: SE PUEDE



Fotografía de elaboración propia⁵

8. MUJER 5: SIEMPRE SALE EL SOL



Fotografía de elaboración propia⁶

⁵ Imagen tomada del taller *Actitud Ante la Separación, Arteterapia*. Dibujo realizado a tinta china como ilustración del cuento de Jorge Bucay: *El Elefante encadenado*

⁶ Imagen tomada del taller *Actitud Ante la Separación, Arteterapia*. Dibujo realizado a tinta china como desenlace imaginado del cuento de Jorge Bucay: *El Elefante encadenado*

4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:

En este bloque se realiza el proyecto de la investigación, para lo cual se plantean unos objetivos, una metodología de trabajo y el diseño de un plan de actuación para aportar un beneficio (ante todo), a la vez que poder obtener información referente a la hipótesis inicial: *el Arteterapia puede suponer una herramienta de ayuda para el afrontamiento de duelos y/o preduelos – o etapas de indecisión- ante rupturas de vínculos de pareja (incluyendo la viudedad) , y una fuente complementaria para facilitar y agilizar terapias verbales.* Finalmente a partir de algunos de los datos obtenidos, se realizará una muestra mediante el análisis de algunos casos concretos.

A. OBJETIVOS

El principal objetivo planteado en la investigación es: *Comprobar los beneficios que puede aportar la utilización el Arteterapia como herramienta de ayuda para el reestablecimiento de rupturas de vínculos afectivos en relaciones de pareja.*

Para conseguir llevarlo a cabo también se han planteado los siguientes objetivos:

- Seleccionar información acerca del tema de la ruptura de vínculos en las relaciones de pareja.
- Considerar las diferencias y similitudes en procesos de reparación emocional, entre la ruptura de pareja en sí o la ruptura del vínculo causada por la muerte de una de las personas integrantes.
- Estudiar las necesidades personales de los colectivos: Personas separadas o que se lo están planteando seriamente, y personas que están viudas.

- Mencionar las principales características de estas crisis evolutivas, para tener mayor nivel de empatía hacia los colectivos con los que se trabaja y mayor conocimiento sobre los mismos.
- Analizar condicionamientos personales y socioculturales que influyen en los procesos de recuperación ante estas situaciones.
- Plantear objetivos a conseguir en talleres de Arteterapia con dos grupos de trabajo: Mujeres separadas, en proceso, o que se lo están planteando y un grupo de autoayuda de mujeres cuyos maridos fallecieron⁷.
- Reflexionar sobre los procesos emocionales que intervienen durante la ruptura de vínculos afectivos en la relación de pareja.
- Observar en que modo el Arteterapia puede ser útil durante el reestablecimiento de las rupturas de vínculos afectivos en relaciones de pareja
- Llegar a una serie de conclusiones para comprobar si los propósitos del trabajo de investigación quedan cumplidos.
- Compartir dentro del ámbito académico y valorar la experiencia obtenida en el taller, para contribuir al desarrollo del Arteterapia

⁷ Dichos objetivos se desarrollarán en el subapartado C. PLAN DE ACTUACIÓN.

B. METODOLOGÍA

Para llevar a cabo los propósitos citados anteriormente se ha realizado la presente investigación de carácter experimental sencilla dentro del campo de estudio del master.

Se trata de una Investigación Basada en las Artes, con orientación cualitativa. Resulta una metodología práctica para investigar en Arteterapia, que surgió a finales de los 60, cuando la disciplina comenzó a tener apogeo, caracterizada por la necesidad de incluir formas artísticas de los procesos educativos y terapéuticos, con la utilización de instrumentos para recoger evidencias rindiendo cuentas de la experiencia, mediante el diálogo, la observación, y la observación participante. Una de las definiciones de IBA (Investigación Basada en las Artes) proviene de la reflexión de Barone y Eisner (2006), como un tipo de investigación de orientación cualitativa que utiliza procedimientos artísticos (literarios, visuales y preformativos) para dar cuenta de prácticas de experiencia en las que tanto investigador/a, lector/a y colaborador/a, como las interpretaciones sobre sus experiencias desvelan aspectos que no se hacen visibles en otro tipo de investigación. Pero esta no es la única definición. (Hernández, 2008: 91)

(...) Una constante en la bibliografía en torno a la IBA es cómo afrontar la relación entre los elementos verbales y no verbales que se manifiestan en las evidencias, las formas artísticas y su interpretación en el contexto de la investigación. Para responder a esta importante cuestión Mason (2002) sugiere un marco teórico que considere, en cierta manera como se plantea desde la *A/r/tography*, a la parte artística dentro de un puzzle de investigación. Esto supone que los elementos verbales y no verbales se pueden considerar en términos de triangulación de evidencias. Sin perder de vista que no se puede olvidar el por qué estamos incluyendo representaciones estéticas y pensar sobre en qué medida la utilización de elementos visuales puede contribuir a resolver el puzzle de la investigación. En este sentido, Save y Nuutinen (2003:532) definen la relación entre el dibujo y las palabras como “la creación de un campo con múltiples interpretaciones, como la creación de una ‘tercera cosa’ que es sensorial, múltiple-interpretativo, intuitivo, y siempre cambiante, evitando sellarlo con una verdad final”. (Hernández, 2008: 112)

Puesto que se trata de una investigación de carácter cualitativo, se van recorriendo las diferentes fases que no tienen un principio y ni un final claramente delimitados, sino que se van solapando y mezclando unas con

otras, pero siempre avanzando hacia el intento de responder a las cuestiones planteadas de la investigación. (VVAA, 1996: 63)

El primer paso metodológico ha consistido en el planteamiento de una necesidad, para encaminar en base a ella la fase preparatoria (constituida por la reflexión y el diseño de la investigación). Para ello se recopila información a través de diferentes instrumentos como pueden ser libros, Internet, artículos de revistas, seminarios, conferencias, testimonios y comentarios.

Esta recopilación de información se mantiene constante y abierta durante la realización de todo el trabajo, ampliando y buscando relaciones con el tema a investigar, referentes al planteamiento inicial de la investigación.

Dentro de las maneras de ver los fenómenos a los que se dirige el interés del estudio, se emplean imágenes y textos literarios.

Las imágenes cumplen la función de intercalar ejemplos visuales referentes al tema, mediante las obras artísticas que se han ido realizando durante los talleres en los que se ha realizado la intervención arteterapéutica; es decir, del trabajo de campo realizado para obtener datos significativos representativos de la experiencia.

Estas prácticas de lenguaje no se utilizan simplemente para embellecer sino que al utilizarlas se persigue mostrar un 'paisaje' como si fuera visto por primera vez. Además de pretender favorecer una comprensión desde la empatía por parte de los lectores. (Hernández, 2008: 95)

Esta investigación está compuesta por una base teórica y el análisis de casos a partir de una experiencia de campo.

La base teórica se ha desarrollado en el apartado del Marco Teórico, partiendo de conocimientos teóricos necesarios sobre el tema central,

acerca de ambos colectivos, estableciéndose relaciones y reflexiones a modo de relato fundamentado, desde un punto de vista sociocultural y psicológico, mencionando diferentes ejemplos y distintas teorías.

El discurso se ha ido exponiendo a modo de análisis comparativo entre personas que están separadas y personas que están viudas. Se ha ido construyendo un relato fundamentado y complementado, mediante textos de diferentes tipos y algunas imágenes de creaciones artísticas.

En la descripción del estudio de casos, las imágenes texto e imágenes se complementaran, hasta el punto de que el texto transcurrirá a partir de las imágenes prácticamente a lo largo de todo lo narrado en ese apartado.

Con el fin de conservar el anonimato de las participantes, no se cita en ningún caso el nombre de la persona, y se omiten algunos datos concretos.

Principalmente en el campo de acción, a la vez que se investiga, ante todo se va procurando un beneficio para las personas participantes en el mismo.

Además, el trabajo de campo no consiste tanto en valorar lo que las personas deberían hacer según los planteamientos iniciales, sino mantener la mente abierta y lo más alejada de ideas preconcebidas para encontrar lo que hacen en realidad y lo que significa.

Durante el desarrollo del taller, para recoger y registrar información de las diferentes sesiones se emplean una serie de instrumentos que se describirán en el siguiente apartado.

Se mostrarán dos estudios descriptivos de dos casos, uno de cada grupo con los que se ha obtenido la experiencia, seleccionados entre los de 25 mujeres, cada uno de los cuales diferente e interesante; de todos ellos se ha realizado un seguimiento durante las prácticas del presente master.

Dentro de las posibilidades para escoger los casos a estudiar, se han escogido por su relevancia, porque ofrecen buenas oportunidades para aprender y expresan parte de la diversidad del contexto analizado. Además se complementan con pequeños matices de algunas relaciones e interacciones que van surgiendo con otros casos que no se van a analizar.

El fin de toda la elaboración concerniente a la teoría y a la práctica, es llegar a una serie de conclusiones que desemboquen en la resolución de la hipótesis inicial, la formulación de unas conclusiones y desencadenar en una propuesta teórica.

Finalmente, se compartirá las experiencias y valoraciones obtenidas, trabajando simultáneamente con los componentes visuales y verbales, seleccionando parte de los datos producidos.

C. PLAN DE ACTUACIÓN

La práctica corresponde a la realización de dos talleres de Arteterapia, en un Centro de la Comunidad de Madrid durante el curso 2011-2012. Uno de los grupos está constituido por veinte mujeres adultas de diferentes edades, que se han separado de sus parejas o se lo están planteando seriamente. Entre ellas, hay algunas mujeres que sufren y/o han sufrido violencia de género, y también una mujer joven que está viuda, y forma parte de un grupo creado en el centro de mujeres que están separadas, pues encaja mejor en él que en el grupo de autoayuda de viudas.

El otro grupo está constituido por seis mujeres viudas, casi todas mayores.

Ambos tienen algo en común, y es la necesidad de superar rupturas de vínculos en relaciones de pareja, aprender a vivir de forma más autónoma y reorganizar su proyecto de vida en base a la fortaleza de su autoafirmación personal, liberándose de ciertos condicionamientos personales y socioculturales que puedan influir en ello.

A continuación se presenta el diseño de la práctica, con sus correspondientes objetivos generales, contenidos y los instrumentos empleados para la recogida de datos.

Los *objetivos generales* han sido:

- Ayudar a potenciar las fortalezas de las usuarias desarrollando procesos de transformación personal a través de la creación de Artes Plásticas.
- Ofrecer un entrenamiento su visión y actitud creativa ante la vida, e invitar a buscar asociaciones entre sus expresiones artísticas, su

mundo personal y entorno en general, a través de metáforas y procesos de simbolización

- Deconstruir aprendizajes estereotipados, como pueden ser roles sexistas en varios aspectos, incluso del amor, para construir una visión más abierta al respecto.
- Normalizar las emociones por las que están pasando debido a sus diferentes circunstancias, a través la expresión y de los procesos de identificación mediante la comunicación grupal
- Propiciar un aumento de la autoestima y el autoconocimiento
- Ayudar a producir un aumento de la autoestima, la autoaceptación, el pensamiento positivo y el de desarrollo de sus habilidades sociales, fomentando la comunicación y la empatía
- Potenciar la creación de nuevos vínculos afectivos entre las componentes del grupo y el fomento de las relaciones sociales.

Mis *objetivos personales* han sido:

- Crear un espacio de confianza, tolerancia, respeto y escucha donde el grupo pudiera expresarse libremente y sin temor a ser juzgadas.
- Conducir el taller con una actitud de mediadora, de guía, de contención y no directiva, a través de propuestas de actividades artísticas y la escucha activa.
- Desarrollar estrategias de observación y registro acordes con los objetivos y metodología propuestos, así como con las características del colectivo destinatario.

- Emplear técnicas de observación adecuadas, para poder aplicarlas a la investigación.
- Realizar un ejercicio profesional responsable, madurando actitudes durante los talleres a través de la autoobservación y con la ayuda de la supervisión.

Los conocimientos que se han impartido (directa e indirectamente) en los talleres son de dos clases. Una de ellas, las técnicas artísticas, que se han enseñado tan solo a un nivel básico de iniciación, en su justa medida para poder ser utilizadas como herramientas de expresión gráfico-plástica. Los otros conocimientos se han aprendido de forma indirecta. Es decir, no se han dado explicaciones teóricas como tal, sino que cada participante los ha ido desarrollando de una forma intuitiva y reflexiva a partir de sus capacidades, gracias a las actividades y dinámicas realizadas.

En cuanto a los contenidos referentes a destrezas manuales, y conocimiento sobre diferentes técnicas de expresión plástica, se ha aportado una iniciación a técnicas como son:

- *La acuarela y la tinta china*: Las técnicas al agua, de primeras, no suelen manipularse fácilmente y los resultados suelen ser impredecibles. Cuanto más se intenta forzar el resultado a la idea previa, se suele saturar demasiado, perdiendo frescura y espontaneidad. Sin embargo, si se deja expandir libremente pueden quedar resultados sorprendentes y muy atractivos, descubriendo cosas nuevas azarosamente, que se pueden emplear de forma consciente en otras ocasiones. A las personas que necesitan controlarlo todo mucho, les suele incomodar, pero sin embargo, resulta muy positivo el tolerar los resultados inesperados y sacar el lado positivo de “las imperfecciones”.

- *El collage*: Los recortes de revistas, de papeles de colores, telas, de sus

propias obras... incluso el poder pintar encima modificando la obra, tiene mucho que ver con los procesos de cambio, de transformación. Desde el momento en que se selecciona lo que se va a pegar en el collage, hasta probar combinaciones de los papeles para situarlos de diferentes formas, etc. puede servir de ayuda, por ejemplo, para trabajar la capacidad elegir.

- *Los rotuladores, las pinturas de madera y los pasteles*: La técnica seca sin embargo demanda un mayor control sobre lo que se realiza, incita crear de forma más racional, o cual también puede resultar muy positivo, otorgando normalmente seguridad y tranquilidad a la persona que las emplea.

- *Las ceras blandas*: Pueden ofrecer resultados muy expresivos, pero no todas las personas lleva bien el que se ensucien unos colores con otros, y tolerarlo.

- *El modelado de plastilina*: Al modelar es sugestivo lo tangible, crear partiendo de la nada, ir modificando progresivamente la figura según se va construyendo, transformar, construir, quitar, poner...

- *El gouache*: La témpera puede ser muy interesante para cubrir grandes superficies. Pueden venir bien para trabajar de forma grupal e individual. Es lo que más se asemeja a técnicas pictóricas más conocidas tradicionalmente, pero seca rápido, se disuelve en agua, se limpia más fácilmente... y resulta más económica que otras técnicas como pueden ser el óleo o el acrílico.

- *Los materiales de reciclaje*: El hecho de recopilar materiales que se tienen en casa para tirar, incluso los que estorban pero da pena desprenderse, para luego reutilizar al fabricar un nuevo objeto, con un significado distinto, de forma personal, resulta muy enriquecedor.

-*La costura*: A nivel psíquico es diferente hacer un tejido de bordar. La primera opción requiere trenzar, anudar.... Y tiene muchísimas posibilidades, porque al tejer se parte de la nada para hacer algo útil y tiene mucho que ver con el apego. Bordar es mejorar el tejido ya tejido, pero requiere respetar lo previo, mantener un “diálogo” con lo que está ahí.

A través de actividades con diferentes temáticas propuestas y con el empleo de varias técnicas mencionadas, se han trabajado de forma directa y/o indirecta, contenidos como son:

- Las emociones y su expresión en el Arte
- La escucha
- La autoconfianza
- La empatía
- Respeto hacia los/las demás y el hacerse respetar
- Realización tanto como aceptación, de críticas constructivas y no destructivas
- Respeto hacia las opiniones de las demás personas
- La importancia de la creatividad y sus aplicaciones a la vida
- Las connotaciones estereotipadas de las imágenes publicitarias y su influencia sobre los roles de masculinidad y feminidad en la sociedad, y sobre los cánones de belleza.
- Autoconocimiento
- Reconstrucción y evolución de la identidad
- Apreciación de los pequeños detalles de la vida
- Autoestima
- Comunicación a través del Arte y de forma verbal
- Los vínculos afectivos y la dependencia emocional
- El llanto y la risa como algo natural y positivo para restablecerse
- Metáforas y simbolización en la imagen visual
- Interpretación de lecturas e imágenes

La metodología se ha basado en los fundamentos de la bioética moderna (libertad e igualdad de dignidad, no maleficencia, hacer bien a la persona, autonomía y justicia). La actitud de la arteterapeuta, más que directiva, de guía y mediadora. Se trata de motivar y no de presionar, la participación en las diferentes actividades será un acto de voluntad de cada participante.

No consiste en psicoanalizar sus creaciones, puesto que además de ser una cuestión muy subjetiva, pueden resultar irrespetuoso; si no que se trata de propiciar el darse cuenta por ellas mismas a través de sus propias interpretaciones.

Aunque se han incluido algunas explicaciones, sobre todo instrucciones respecto al manejo de los materiales y técnicas, la metodología de trabajo será fundamentalmente práctica.

Cada sesión normalmente se ha dividido en:

- Acogimiento o inicio
- Planteamiento de la actividad
- Desarrollo
- Cierre mediante dinámicas

Las actividades han sido encaminadas hacia los objetivos planteados pudiendo dividirse en diferentes tipos:

- Principalmente técnicas de artes plásticas y visuales
- Dinámicas grupales a partir de visionados de imágenes
- Literatura y escritura
- Música
- Imágenes fotográficas

Los métodos de observación han sido principalmente la escucha y observación flotante sistemática. Para dicha observación se han empleado diferentes instrumentos de recogida de datos:

- *Cuaderno de campo*: donde se han recogido los aspectos más relevantes de cada sesión así como los principales objetivos planteados específicos para cada siguiente sesión.
 - *Fotografía de sus obras*: siempre y cuando se ha dispuesto de autorización⁸ firmada para la investigación.
 - *Un pretest⁹ y un postest¹⁰*: para ver la evolución personal que ha podido surgir en la persona durante el periodo que dura el taller.
 - *Cuestionario final anónimo¹¹*: donde se recogen las opiniones personales respecto al taller.
 - *Hojas de registro¹²*: se han rellenado diariamente al finalizar cada sesión, una para cada asistente. Gracias a ellas se recogen más datos significativos.
- Además se han dado *reuniones de "coaching" reflexivo entre iguales*. Y se ha contado algunos días la figura de una "*Amiga Crítica*", que ha podido observar y ayudar con su opinión, sus reflexiones y observaciones

⁸ El modelo del consentimiento se encuentra en el Anexo I

⁹ El modelo del pretest se encuentra en el Anexo II

¹⁰ El modelo del postest se encuentra en el Anexo III

¹¹ El modelo del cuestionario final se encuentra en el Anexo IV

¹² El modelo de hoja de registro se encuentra en el Anexo V

D. ESTUDIO DE CASO 1

El arte es una herramienta de procesamiento orientado. Con la ayuda de esta herramienta, puedes entender mejor la complejidad de la vida.

YOKO ONO

A continuación se muestra un estudio de caso concreto, de cada uno de los dos grupos. Para preservar la intimidad de las asistentes, los nombres que se utilizan son ficticios y se omiten ciertos datos.

Del taller *Actitud Ante la Separación, Arteterapia*, se va a representar el análisis del caso de la Mujer 2, mencionada en el marco teórico a modo de ejemplo. Para que no resulte demasiado fría la descripción del análisis, se va a utilizar el nombre de Ana.

Ana tiene 62 años, desde muy joven ha estado casada con la misma persona, pero se ha enterado de la existencia de una tercera persona, que era de confianza para ella. El primer día en que entró al taller estaba muy triste y angustiada, lo cual reflejaba en su expresión. A menudo respiraba profundamente, tomando aire y soltándolo despacio por la boca, en un intento de relajarse.

En la primera toma de contacto con y entre el grupo, hicimos una ronda de presentaciones previamente, donde Ana expuso que se acaba de separar y hacía tan solo tres meses desde que dejó su casa; “me fui por mi salud, no aguantaba más”, “si llego a permanecer más tiempo allí me muero y lo primero está mi vida”. Algunas de sus compañeras le recomendaron que no se marchara, por si sale perdiendo en términos legales, pero ella insiste en que ante todo está su salud y que el propio médico le recomendó que así lo hiciera. En el fondo ella confía en que él no se va a quedar con la casa, ni que lo vaya a intentar.

En el test inicial puso su nombre aunque no tenía por qué hacerlo. En el muestra que se considera como una persona que se expresa de forma abierta, exterioriza sus emociones y se siente comprendida; tiene mucha vida social y le gusta participar de actividades artísticas. No tiene ningún sentimiento de culpabilidad, a veces piensa que tiene mala suerte, no le gusta mucho la forma en que está evolucionando conforme pasa el tiempo, tiene muchos altibajos y siente considerablemente que forma parte de un bucle del que le cuesta salir. Siente enfado, rabia y resentimiento, se siente engañada, desilusionada y se pregunta constantemente el por qué de su situación. Además está nerviosa, siente miedo y angustia, pero pese a todo aprecia los pequeños detalles de la vida y se considera positiva.

Por lo que he ido conociendo de Ana, en el test inicial es bastante consecuente y se corresponde realmente con ella y los sentimientos por los que estaba cursando en su situación.

9. ANA: *EVASIÓN*



Fotografía de elaboración propia

El primer ejercicio que se realizó en el taller de Arteterapia fue un collage sobre sus aspiraciones. En el suyo "*Evasión*", como se explicó anteriormente, representa sus ganas de evadirse de todo lo que le está pasando y de su sufrimiento, dice que es lo único que quiere. Pega

imágenes de lugares exóticos, y arriba a la derecha una chica llevada por pájaros vuela, “se quiere evadir de todo ello”.

Al comentar individualmente sus obras, el silencio y la escucha grupal fue total. La mayoría de ellas mostraron mucho desconsuelo, pues su situación era muy reciente y estaban atravesando por momentos complicados. Ana acudió rápido a abrazar y dar consuelo a cualquiera de sus compañeras que estuviese llorando, aunque no conocía a la mayoría del grupo.

Resultó muy significativo el que durante la presentación al inicio de la sesión hablaron durante mucho tiempo y sin embargo, tras realizar el collage y tenerlo delante, expresaron mucho más, con menos palabras y cosas más relevantes. Ana tiene mucha facilidad para expresarse verbalmente, es de esas personas que suelen encandilar hablando.

Antes de marchar, con mucha iniciativa comenzó a recoger la mesa y las demás le siguieron. Se despidió muy educada dando las gracias por aquella sesión.

A la semana siguiente llegaron casi todas más relajadas, entre ellas Ana, pero seguía con expresión afligida, angustiada y respirando profundamente para intentar relajarse; esta vez con menos frecuencia.

Se hizo un grabado espejo, una actividad amena y que en principio no produjese el que desataran demasiadas emociones de golpe, conforme comprobé el estado de desconsuelo del que partía el grupo la semana anterior.

Durante el proceso de la elaboración algunas de ellas hicieron comentarios “a ver que hago yo con esto”. Pero una vez realizado el impulso de comenzar el dibujo a partir de manchas, la concentración era absoluta. Ana sin embargo comenzó pronto y muy decidida a dibujar, sin oscilar, se

sorprendía de lo que le iba saliendo y lo mostró orgullosa, comentando sus dibujos objetivamente, con la frescura y naturalidad que la caracteriza.

10. ANA: NIÑO JUGUETÓN



Fotografía de la obra propia

11. ANA: NATURALEZA VEGETAL Y ANIMAL



Fotografía de la obra propia

Se dialogó respecto a las diferentes interpretaciones que se pueden dar sobre una misma mancha y los diferentes puntos de vista según la persona y sus circunstancias. Se ha reflexionado también sobre lo inesperado de los resultados; al construir algo común entre dos personas, nos sabemos bien

como va a quedar. Luego cada una lo interpreta de una forma diferente, existen múltiples puntos de vista.

Ana, estuvo muy participativa e interesada durante el cierre del taller y se marchó bastante más alegre y tranquila que cuando entró.

La semana siguiente apenas recogí testimonio fotográfico, puesto que les invité a que se llevasen sus creaciones, o hiciesen con ellas lo que creyesen conveniente. El motivo es que les pasé de nuevo las autorizaciones y escuché un comentario de una de las asistentes: “aquí somos conejillos de indias para una investigación”. No me gustaría que malinterpreten la finalidad principal del taller, que es aportar beneficios mediante el Arteterapia. Por eso preferí, dar la opción entre guardar o no sus obras, por si se me rompen en el almacén (lo cual es cierto) y por restar aparentemente importancia a la recogida de datos. Algunas decidieron reciclar la plastilina juntándola con la que ha sobró, no solo sus obras si no las que tenían a mano del resto del grupo, una de ellas de Ana.

Al comienzo de la actividad mientras cerraban los ojos respirando despacio y profundamente para relajarse, les puse trozos de plastilina delante con los que realizaron su retrato interior y exterior, modelando en silencio en un ambiente de concentración.

Antes de comentar las obras describieron las formas resultantes en un papel. El de Ana decía: *“Por fuera me veo como un payasete por que me gusta hacer reír a mis amigos, el humor forma una parte importante de mi vida. Por dentro me veo como una persona que está pasando por un periodo de indecisión, en lo emocional me veo cuadrada cuando quiero ser redonda y también quisiera ser una tortuga para poder encontrarme siempre segura en su casa”*.

Dio tiempo a realizar también un mandala por grupos. Iban hablando tranquilamente durante la realización, compartiendo vivencias. Por falta de

tiempo, comentaron los trabajos dentro de sus pequeños subgrupos, lo cual resulta efectivo para que se expresen de forma más íntima y establezcan nuevos lazos entre sus componentes. Por lo tanto, no pude prestar especial atención a lo que comentó Ana acerca de su porción. Pero sé que se siente muy orgullosa y que se lo quería llevar para decorar la nueva casa en la que viva (ahora de momento vive con su madre). De hecho, durante sesiones posteriores me lo siguió recordando. Repitió varias veces lo bonito que le parecía, que no se imaginaba que ellas pudieran hacer estas cosas.

12. MANDALA GRUPAL



Fotografía de la obra propia

Cuando se marcharon estaban todas muy satisfechas. Ana, como siempre muy agradecida. “Muchas gracias, nos haces pasar un rato muy bueno, de verdad”.

Cada día el grupo estaba más relajado, y con más control emocional. En la siguiente semana, Ana entró más relajada y menos angustiada. Si hizo ejercicios de respiración, no lo presencié. Puede que influya el que parece ser que ahora su marido sea quien quiera volver con ella, aunque ella tiene mucho resentimiento y tiene orgullo. Le gusta hacerse valer y dice tener las cosas muy claras, está decidida a seguir adelante con la separación.

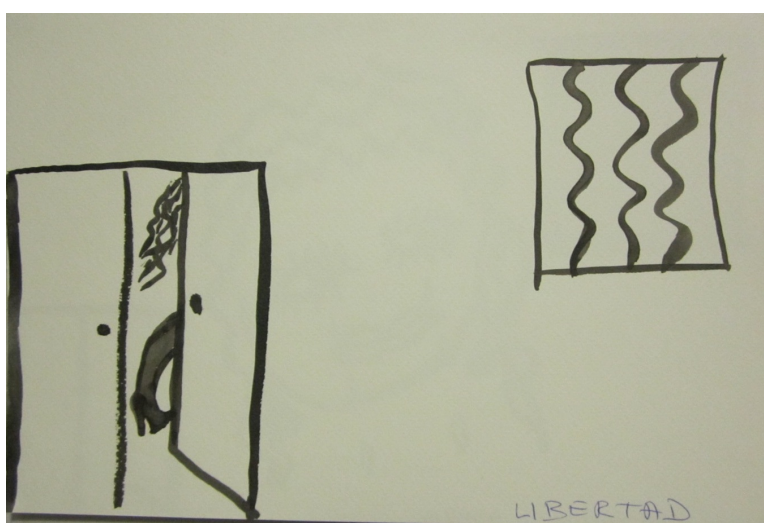
En la siguiente sesión, tras hacer unas pruebas a tinta china para aprender a manejarla, leímos el cuento de *El Elefante Encadenado* (Bucay: 2002, 11-14). A continuación lo ilustraron, para después hacer otro dibujo imaginando como sería el final del cuento. Ana disfrutó mucho y se sorprendía con el manejo de la tinta durante la realización de las pruebas. En cuanto a las ilustraciones, se concentró muchísimo en el proceso, comenzando a dibujar con expresión muy seria.

13. ANA: *MIRADA EQUIVOCADA*



Fotografía de elaboración propia

14. ANA: *LIBERTAD*



Fotografía de elaboración propia

Resulta interesante como Ana aplica la historia del elefante, proyectada directamente a vivencias humanas. Según ella representa una chica (probablemente se trate de ella, aunque no lo dice en ningún momento), que se siente encerrada cuando no le dejan salir para hacer su vida, por lo que la chica se siente agobiada. El final del cuento para ella es cuando le entra la rebeldía y se independiza.

En el primer dibujo solo dibuja la cabeza, sin el cuerpo, como flotando en el aire. El rostro es muy expresivo, comenzando a dibujar por la zona de los ojos. Parece una chica Rubia (Ana también es Rubia), que llora. Y aunque se siente encerrada, curiosamente la puerta está abierta.

En el siguiente dibujo, también es curioso que acaba de salir la chica por la puerta, pero la mirada observadora se sigue situando desde dentro de la casa, es decir, la mirada se sitúa exactamente desde el mismo punto de vista que en el dibujo anterior, solo que más cerca de la puerta. La chica aún deja ver un pie y parte del pelo tras de ella, pues acaba de salir.

Ana se sigue mostrando muy participativa y escucha con mucho interés al resto de sus compañeras. Además se expresa muy bien de forma verbal, le encanta acudir al centro desde hace años a realizar diferentes cursos y talleres, entre ellos de la lectura, “amo la lectura”. Es una mujer culta y sencilla a la vez.

En la siguiente sesión se dio previamente un pequeño coloquio mientras visualizábamos algunas imágenes de pintura abstracta de algunos libros. En principio no tenían buen concepto sobre la abstracción, pero luego lo aceptaron, hasta el punto de que muchas de las pinturas de ese día fueron abstractas. Ana, fue muy respetuosa con sus opiniones y se mantuvo abierta en todo momento a conocer más acerca de la abstracción.

La siguiente actividad consistía en pintar al ritmo de la música y Ana con muy buen humor, concentrada y tomándose absolutamente en serio lo que

hacía, disfrutó mucho; cantaba y bailaba sentada mientras pintaba. Otra de las integrantes del grupo se emocionó mucho cuando sonó la canción “*Desde mi Libertad*”. A la hora de comentar su obra no pudo evitar llorar. Ello le dio pie a que el grupo hablase de lo que es acostumbrarse a volver a ser una sola persona... Ana le escuchó comprensivamente, participó, pero no salió corriendo a abrazar como suele hacer. Le aconsejaba: “te tienes que hacer valer”.

15. ANA: SOL Y MAR



Fotografía de la obra propia¹³

16. ANA: BÚSQUEDA



Fotografía de la obra propia¹⁴

¹³ Pintando recreándose en el sonido del Canos de Pachelbel

¹⁴ Pintando recreándose en el sonido de la canción Desde mi Libertad de Ana Belén

17.ANA: SIN TÍTULO



Fotografía de la obra propia¹⁵

18.ANA: SIN TÍTULO



Fotografía de la obra propia¹⁶

Recurrió a pinceladas abstractas dejándose llevar por las sensaciones al escuchar los sonidos musicales.

Le apasiona la música y bailar, “bailar es mi vida”.

¹⁵ Pintando recreándose en el sonido de una canción de Los Beatles

¹⁶ Pintando recreándose en el sonido instrumental de *La Caleta*, de Paco de Lucía

19.MURAL COLECTIVO



Fotografía de elaboración propia¹⁷

Por último, tras hacer el cierre de la actividad, para que todas se fueran alegres y con energía pintaron rápidamente un mural en papel de estraza escuchando *Amigos para siempre* de Los Manolos. Un gran revuelo echando pintura en la paleta, preparando el material... y se pusieron a pintar alegremente todas a la vez mientras algunas bailaban, otras reían. Ana repetía que le encanta esa canción y bailar, que la música es su vida. Con mucha diligencia preparaba pintura en la paleta y se lo pasó muy bien. Le costó parar de pintar.

Antes de irse le hizo varias fotografías, los puso en un lugar seguro para que se secará y no paraba de hacer halagos del resultado final. Salió por la puerta mientras miraba hacia atrás mirando nuevamente el mural.

¹⁷ Pintando recreándose en el sonido de la canción *Amigos Para Siempre* de Los Manolos

La siguiente sesión coincidió con la fecha del 25 de Noviembre, Día Internacional contra la Violencia de Género. Visualizamos una presentación de Power Point con imágenes publicitarias y artísticas para comentarlas entre todas durante la sesión, relacionando el tema de la violencia ejercida hacia las mujeres, a través de los medios publicitarios; y las obras denuncia de artistas feministas reivindicativas como Barbara Kruger, Ana Mendieta o Susan Lacy.

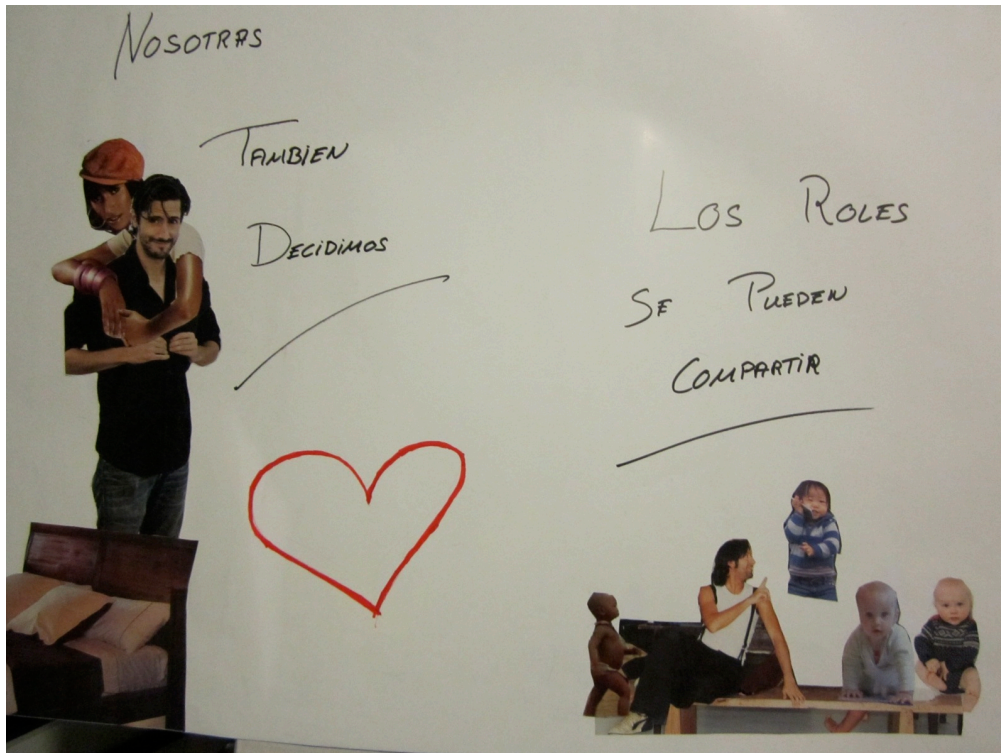
Surgieron temas como los estereotipos sexistas dados en diferentes épocas, los roles aprendidos en la sociedad patriarcal en la que vivimos - con diferencias según las diferentes culturas y épocas- ligados en ocasiones a un proceso de victimización aprendida, personalidad dependiente, etcétera.

Comenzamos visualizando imágenes publicitarias, comentando además como éstas influyen en la sociedad y viceversa, es decir, como se establece una relación de retroalimentación entre ambas. Es muy importante aprender a decodificar las imágenes publicitarias que nos rodean, y tener una visión crítica ante el modo de vida que nos proporcionan como el ideal de características y roles de hombre y mujer. El estilo de vida que se nos vende, además de hacernos creer tener más “necesidades”, puede crearnos grandes complejos que pueden llevar a trastornos psíquicos y físicos.

Ana participó muchísimo; tiene una visión muy abierta y muchísima conciencia sobre lo hablado. Ya había presenciado conversaciones de este tipo, pero no en cuanto al enfoque de la imagen publicitaria y del Arte. Por lo que mostró gran curiosidad e interés.

En la siguiente sesión se continuó con la segunda parte de la actividad; se pusieron por grupos para transformar un anuncio publicitario y convertirlo en otro que les agradase más.

20. CARTEL HECHO EN GRUPO (GRUPO DE ANA)



Fotografía de elaboración propia

Previamente se debatió y dialogó acerca de las bases científicas de la modernidad que han sustentado las teorías acerca de las características de la masculinidad y feminidad.

No siempre se tenía la misma opinión, aportaban diferentes razonamientos, analizando diferentes épocas y vivencias. Fue muy enriquecedor escuchar las diferentes visiones según la edad de las participantes, y sus diferentes inquietudes, según el momento y las circunstancias sociales que les ha tocado vivir en cada etapa de sus vidas. Ana tenía un punto de vista totalmente feminista (no hembrista).

A veces cuando surgen ciertos temas en los debates se exalta y se muestra algo intransigente. Tiene mucho carácter, reconoce que siempre lo ha tenido con el que hasta hace bien poco había sido su pareja, y si alguna vez ha salido el tema dice cosas como que él nunca ha sido agresivo, que en todo caso la agresiva era ella. Cuando alguna comparte lo mal que lo está pasando con su expareja, suele decir cosas como “no se lo

consientas ni una”, “no eres su criada, que se lo haga él”, “eso yo no lo haría ni loca”...

Cuando se dio paso a la elaboración del cartel, en el grupo de Ana se pusieron bastante de acuerdo sobre lo que se iba a hacer. Reían mientras buscaban, comentaban y colocaban las imágenes, y han dialogaban mucho. Ana, una persona muy cercana y tratable, se desenvolvía cómoda dentro del grupo que le había tocado. Estaba tan entretenida que el tiempo se le pasó muy rápido.

A la siguiente sesión, la última antes de Navidad, no pudo asistir. Cuando regresó tras las vacaciones, vino otra vez con el mismo semblante con el que llegó el primer día al taller, muy apagada, incluso más triste y angustiada. Estaba totalmente cabizbaja, apática, con los ojos llorosos y prácticamente no tenía ganas de hablar.

Ese día hicieron un árbol de los deseos y propósitos para el nuevo año. Mientras que se han escrito los deseos y propósitos previamente en un folio aparte, ha habido un ambiente de concentración y meditación absoluto.

Una a una fueron saliendo a colgar sus deseos y propósitos, que habían escrito en cada una de las hojas de colores que fueron dibujando y recortando, mientras los leían antes de colgar. Todas, excepto Ana, pese a que suele ser muy participativa. Se disculpó con los ojos llorosos, pero no le apetecía leerlo en voz alta, así que se limitó a colgarlos. Me dijo que no estaba atravesando por buen momento, lo había pasado muy mal en las navidades sin entrar en muchos detalles.

Poco a poco el árbol se fue poblando de hojas de colores. Hablamos de ello como algo simbólico donde los deseos crecen; aunque se caigan las hojas salen otras, se regeneran, y todos los propósitos y deseos nunca se pierden, en todo caso se transforman para que siga creciendo el árbol.

21.EL ÁRBOL DE LOS DESEOS Y PROPÓSITOS



Fotografía de elaboración propia

La semana siguiente Ana vino de mejor humor, con más energía y volviendo a ser tan participativa como siempre. Espontáneamente hizo una mariposa y la pegó junto al árbol realizado durante la sesión anterior.

22.MARIPOSA QUE AÑADIÓ ANA



Fotografía de elaboración propia

23. ANA: CUANDO UNA HOJA SE CAE OTRA OCUPA SU LUGAR



Fotografía de elaboración propia

El dibujo de ese día Ana lo relacionó con la actividad de la sesión anterior, la del árbol de los deseos y propósitos, resultando *Cuando una hoja se cae otra ocupa su lugar*. Explica que trata de buscar nuevas motivaciones y nuevos amores.

Si embargo, su separación está demasiado reciente, aún está cursando su duelo. Es decir, esta volviendo a tratar de esquivar su dolor.

Se despidió como siempre, “ hasta la semana que viene”. Solo quedaban tres sesiones para terminar, pero Ana no regresó. A la semana siguiente nos encontramos casualmente por la calle. Había sufrido una caída accidental y tenía toda la frente amoratada... me explicó que por ese motivo no había podido venir y puede que a la semana siguiente tampoco, pero además no vino a la fiesta de despedida. Me dijeron que lo del golpe se le pasó, pero ha tenido que resolver algunos asuntos, por lo que no pudo.

Aunque hubiese venido a las siguientes sesiones, aún le quedaría por recorrer, aunque el Arteterapia le ha ayudado durante esos primeros

momentos tan dolorosos tras su ruptura (al que por cierto le precedía un año malísimo de convivencia y de disgustos).

No sé que tal le estará yendo. Es una mujer inteligente, sensata, positiva, fuerte, pero aunque tiene mucho carácter es muy sensible, y también es romántica. Seguramente continuará con su duelo, o puede que haya regresado con su marido y que al final puedan rehacer su pareja, o puede que permanezcan medio unidos hasta que la ruptura sea definitiva.

Hay muchos tipos de emociones que nos mantienen enganchados a nuestra expareja. A pesar de que la separación supone una ruptura importante, no todos los lazos emocionales se rompen. Unas veces es, el amor o la fuerte atracción sexual y otras la tristeza, la ira, la rabia, la venganza, el despecho, la culpabilidad y un largo etcétera lo que nos sigue manteniendo unidos a nuestra pareja aunque pensemos que todo ha terminado con ella. (VAA: 2008, 108)

También cabe la posibilidad de que haya conocido a otra persona aunque aún es pronto para ello. En cualquier caso, durante estos tres meses el taller de Arteterapia ha contribuido a la necesaria elaboración de su duelo como se explicará en las conclusiones finales.

E. ESTUDIO DE CASO 2

Hay un día en la vida de todos que determina un destino. Ese día se abre una puerta y se cierran todas las demás. A veces es una desgracia o un dolor; otras, un encuentro, una alegría. Después nos volvemos “diferentes” ya no somos los de antes.

VITTORIO BUTTAFAVA

El siguiente análisis de caso corresponde a una de las mujeres integrantes del grupo de autoayuda de viudas, para las que se les ha impartido el taller de Arteterapia. “Inés” (nombre ficticio asignado con el fin de preservar su intimidad), tiene 61 años y hace 11 años que murió su marido, hecho que no acaba de superar desde entonces, lo cual otras compañeras del grupo si han hecho hace tiempo. Ha llegado a afirmar que al aparecer su marido en su vida le ayudó a salir adelante, a tener ilusión por la vida, pero luego murió. Por lo que se deduce que antes de conocer a su marido tenía heridas emocionales sin resolver. Ahora su mayores figuras de apego son sus hijos, pero uno de ellos ya vive con su esposa. Inés asiste frecuente al grupo de autoayuda de viudas desde hace tiempo.

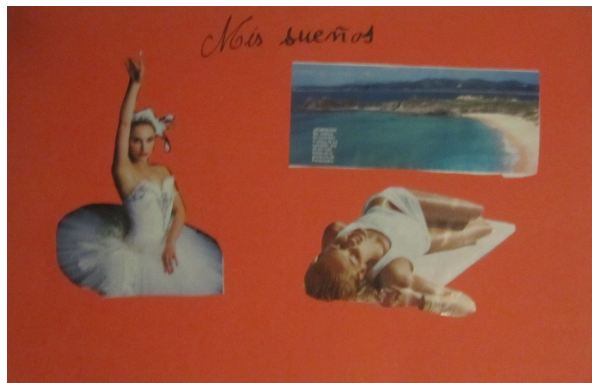
Cuando vivía su marido, no trabajaba fuera de casa, hasta pocos años antes de fallecer él, pues su marido se quedó sin trabajo y ella se incorporó a la vida laboral. Tuvo que sacar a sus dos hijos adelante y ahora es una persona muy activa, trabajadora, muy perfeccionista y demasiado nerviosa. También es una mujer inteligente, sensible, intuitiva y creativa.

En la primera sesión mostró un buen recibimiento y acogida receptiva hacia el taller que se iba a impartir, al igual que el resto del grupo. Son siete, pero me avisaron de que no siempre suelen venir todas por diferentes motivos. Sin embargo Inés ha asistido con mucha regularidad y se preocupa e interesa porque asistan sus compañeras; de hecho, el día anterior a cada sesión suele llamar a todas una por una para preguntar si

van a acudir. Esta responsabilidad lo hacía otra componente que ya no viene, e Inés se está cansando. Además no a todas les gusta que se les insista para acudir, pudiendo sentirse presionadas por este motivo.

Durante la primera toma de contacto que tuve con el grupo, nuevamente se utilizó un collage inicial bajo la premisa de reflejar en el las aspiraciones personales o los sueños. Inés, en lugar de plasmar sueños alcanzables hacia los que dirigirse, reflejó sueños inalcanzables para ella.

24. INÉS: *MIS SUEÑOS*



Fotografía de elaboración propia

Aunque nunca le ha gustado, ahora desea tomar el sol, pero no lo debe hacer, pues le ha surgido un problema en la piel que se debe cuidar. Añade que le hubiera gustado ser bailarina porque le encanta bailar. A lo cual sus compañeras le dijeron que baila muy bien y que ahora puede apuntarse a baile y disfrutar de esa actividad, pero Inés lo evadía con argumentos como que no le gusta ir a los sitios donde se va a bailar.

La primera actividad de la siguiente sesión fue modelar plastilina con los ojos cerrados para realizar la autoimagen interior y exterior.

La forma referente a su imagen exterior es un bloque compacto y rectangular, explicando ella misma que las demás personas le ven como alguien muy fuerte. Este bloque queda situado en el centro de su imagen interior, otra circunferencia que lo rodea levantándose hacia arriba, de tal manera que se alza como una especie de muralla. Explica que representa

con ello a su familia, respecto a la cual le gusta permanecer en el centro y tener siempre alrededor.

25. INÉS: *SIN TÍTULO*



Fotografía de la elaboración propia

Por lo tanto ofrece una apariencia dura y compacta (seguramente una coraza), pero en realidad, con lo que más se identifica es con la necesidad de permanecer en el centro de su familia, la cual le gusta sentir próxima.

La siguiente actividad consistió en realizar un árbol de deseos y propósitos, al igual que en el taller realizado con el primer grupo, solo que esta vez de menor tamaño, en plastilina y sustentado en un recipiente de plástico a modo de maceta, donde metafóricamente fue necesario echar tierra (plastilina marrón) para sembrar el árbol.

Es interesante observar el tipo de interacciones al realizar el trabajo en grupo. Inés fue la primera en tomar la iniciativa de empezar el árbol llevando en todo momento el liderazgo mientras las demás asistentes se sentían inseguras al principio, sin saber muy bien que hacer, hasta que comenzaron a hacer las ramas, plantas, hojas... sintiéndose más

confiadas. El tronco sustentador rápidamente ha sido asunto de Inés, mientras las demás se preguntaban que hacer.

26. TRABAJO GRUPAL: ÁRBOL DE LOS DESEOS Y PROPÓSITOS



Fotografía de la elaboración propia

Inés, de nuevo propuso un deseo para colgar en el árbol, al que no parece tener intenciones de contribuir poniendo de su parte como para que se cumpla (seguramente no de forma consciente).

El deseo de Inés fue llevarse bien con sus hijos. Después se ha desahogado compartiendo detalles por los que se siente dolida y resentida, pero le cuesta perdonar.

Su compañera Petri (nombre ficticio) de 81 años, la más mayor insistía en que se pone triste cuando le escucha hablar así, porque considera que Inés es una persona muy buena, se merece lo mejor y no quiere que sufra. “No me gusta escucharte decir esas cosas”.

La semana siguiente se comenzó por realizar pruebas a tinta china. Inés se esforzaba por controlar el resultado final casi sin dejar fluir libremente la tinta. Se esmeró mucho, pues suele ser muy perfeccionista con lo que hace.

27. INÉS: *PRUEBAS A TINTA CHINA*



Fotografía de elaboración propia

Mientras pinta comenta que hace años pintaba e hizo cuadros preciosos con acuarela, como un profesor le enseñó a utilizar la técnica, de distinta manera a como se suele emplear, si no más bien, de forma parecida al óleo y controlando mucho el resultado. Nos dijo que aunque hace años que no

pinta se le daba muy bien; tiene cuadros sin enmarcar en casa porque no tiene donde ponerlos y el año pasado tiró varios de ellos. Le duele que algunas personas cercanas a ella a las cuales regaló cuadros, los estén reemplazando por otros o los pongan en sitios poco visibles. Por eso ahora no pinta, “yo no quiero pintar solo por lucrarme”, “lo hacía con gusto para los demás, pero no pienso volver a regalar ningún cuadro y no tengo espacio para ponerlos en mi casa”. También tiene puestos todos los cuadros que hizo su marido, quien empezó a pintar antes que ella, por lo que no tiene espacio. Así que en ese momento de la sesión estaba pintando por primera vez desde hacía varios años.

Como se puede comprobar, pintar es otra cosa que desearía y le gusta, pero tampoco lo hace, buscando motivos para ello. Al menos un día comentó que le encanta la lectura y parece ser que si lee bastante. También le encanta escribir poesía, pero hace mucho que no escribe; nos recitó de memoria una que le hizo a su marido.

La siguiente actividad fue un grabado espejo, como en el otro grupo, se habló sobre las diferentes interpretaciones y puntos de vista sobre una misma cosa. Es muy importante adquirir una mirada abierta y flexible.

28. INÉS: *ANIMALES*



Fotografía de la obra de Inés

Inés dibujó unos animales a partir de las manchas, sobre un paisaje de trazos muy expresivos. Uno de los animales parece ser una jirafa y el otro un venado o un reno. Estaba orgullosa de su resultado, pero siempre dice que no tiene nada que ver con los cuadros que ella hacía antes... Siempre suele hacer comparaciones con el pasado, que tiene bastante presente.

Volvió a recoger muy rápido; a menudo, mientras siguen elaborando su trabajo las compañeras sale rápidamente de la sala para limpiar los pinceles; suele tener prisa para hacer la compra, la comida y luego poder ir a trabajar.

En la siguiente sesión hicieron un mandala grupal, en el que tenían que recrearse mientras pensaban en el recorrido de sus vidas hasta ahora y sus vistas al futuro, igual que se hizo en el otro grupo.

Ninguna quiso plasmar intencionadamente nada respecto a la muerte de su marido y evitaron expresar en sus dibujos hechos tristes, aunque luego parte de ellos lo expresaron verbalmente.

Es curioso la forma en que se abordó el mandala, pues se suele rellenar con motivos abstractos, y sin embargo en casi todo el dibujo prima la figuración. La única que metió una parte de abstracción fue Inés.

29. TRABAJO GRUPAL: *MANDALA*



Fotografía de elaboración propia

30. TRABAJO GRUPAL: MANDALA (PORCIÓN DE INÉS)



Fotografía de elaboración propia

Al comienzo del mandala estaba muy concentrada y seria, con expresión triste en su rostro. A medida que fue avanzando hacia la parte externa, acercándose al presente comenzó a quejarse de lo que les incomodaba la punta de las ceras, con las que no podían controlar todo lo que desearían el dibujo para hacer los detalles. Le ofrecí otras pinturas pero siguió con las mismas aunque no le resultasen adecuadas.

La primera de las porciones la rellenó prácticamente con formas abstractas y luego dio paso a la figuración. El dibujo lo fue marcando más según se iba aproximando al presente.

La primera de las formas abstractas al comienzo del mandala, coincide en su composición con las formas circulares que realizó en plastilina respecto a su imagen interior y exterior, en la segunda sesión.

Explica que el círculo del centro representa a su madre, que murió cuando ella tenía siete años y la circunferencia de alrededor representa a su padre. La siguiente forma es una espiral que hay cerca, significa cuando murió su madre. “Un remolino que se va perdiendo; aún sigo soñando con ese torbellino en el que mi madre poco a poco se va alejando hasta que se pierde”. Luego ha ido describiendo su vida. Tras morir su madre, la hermana de esta, es decir, su tía se casa con su padre, el cual parece ser que engañó a Inés quedándose parte de la herencia que le pertenecía de su madre, lo cual ya mencionó en otra sesión. Con lo cual, es algo que recuerda frecuentemente y se debe seguir sintiendo dolida por ello.

Luego habló de cuando conoció a su marido; él le insistió mucho, razón por la que acabó saliendo con él. Afirma que se alegra enormemente de haberlo hecho así puesto que le ha aportado muchísimas cosas buenas en su vida. Siempre suele hablar muy bien de él. También dibuja a sus hijos, su vida actual, su trabajo, etc. Comentó que para ella el futuro no existe y prefiere no pensar en él porque no sabe lo que pasará, pues la vida le ha ido dando golpes inesperados. En realidad, ninguna dibujó nada en el futuro.

Ese día se compartieron muchas vivencias en la que fueron meditando mucho mientras realizaban sus dibujos, los cuales sirvieron de sustento para su narraciones, haciéndolas más amenas y comprensibles. De tal modo que por esta vez no se interrumpieron las unas a las otras, escuchándose con mucha atención. Finalmente se despidieron muy cariñosas, como suelen hacer.

Pasó la semana y se hizo una sesión pintando mientras se recreaban en la música que escuchaban, igual que se hizo en el grupo de mujeres que están separadas. Pintaron individualmente escuchando el canon de Pachelbell, Chiquitita de Abba. Al escuchar esta última todas se pusieron a cantar y a tararear mientras pintaban. Dicen que les encanta.

Inés en una de sus pinturas, *Viaje*, muestra un camino que dice lleva a alguna parte, pero no se sabe donde. Explica que no ha metido ninguna figura humana porque no sabe bien dibujarlas.

31. INÉS: *PINTURA RECREÁNDOSE EN LA MÚSICA*



Fotografía de elaboración propia

Sin embargo el día del mandala demostró si saber, por lo que le he preguntado: ¿y qué figura meterías?, ¿dónde?. A lo que me ha respondido que en realidad a esa composición no le hace falta nadie, que a ella le relajaría mucho estar sola paseando por allí... En los otros dos la música le evoca el mar nuevamente. Una de ellas, *Amanecer*, con el agua tranquila, unas montañas de fondo y el sol luciendo. En la otra, *Atardecer*, el sol permanece escondido.

En la siguiente actividad pintaron un mural entre las siete, casi todas bailando alegremente. En ese momento no se escuchaba nada acerca de sus problemas de salud, de los que suelen hablar al comienzo de cada sesión, aunque luego se marchan alegres y con una conversación diferente. Todas pintaban entregadas a ello muy contentas, a excepción de una de ellas, que había venido por primera vez al taller de Arteterapia. Pintó durante un rato pero pronto se sentó a observar como pintaban las demás. Entonces me explicó: “es que somos muchas ya allí pintando”. Me

comentó que no suele venir porque está cansada de escuchar cosas que le hacen revivir una y otra vez su historia. También está cansada de explicar la suya propia, razón por la que le gustó la actividad; no tuvo que volver a hacerlo una vez más y le resultó más alegre.

32. MURAL GRUPAL AL RITMO DE LA CANCIÓN: *“AMIGOS PARA SIEMPRE”*



Fotografía de la obra propia

Inés volvió a ser quien más colaboró, con mucha resolución. Se fueron contentísimas con el mural que habían pintado y quedó colgado en la pared de la clase. Cada vez que Inés venía lo miraba encantada. Un día lo descolgué para limpiar la pared y me preguntó por él. Se acuerda mucho de ese trabajo y todas recuerdan que les encantó. Se hará una exposición en el centro y lo colgaremos.

En la siguiente sesión, por primera vez desde que empezó el taller afrontaron el hacer un dibujo libre y referente al mismo; entre compañeras se hicieron una devolución por medio de otro dibujo.

Inés volvió a hacer alusiones a cuando ella pintaba, dijo que le apetecería retomar. Le preocupaba mucho el resultado estético y la perfección

técnica. Comentó que todos estos dibujos los va a tirar, porque si tiró sus dibujos a carboncillo en su día, y algunos de sus óleos...

33. INÉS: *MARINA*



Fotografía de elaboración propia

Este tipo de actos, en mayor o menor medida de forma inconsciente, son la respuesta a alguna necesidad psicológica de desprenderse, de cambio. Inés ha hecho una marina; a partir de la cual María (nombre ficticio de otra compañera), ha realizado un dibujo como devolución de lo que le trasmite la marina de Inés, lo que le resuena en su interior: “*Turbulencia en el mar*” ha sido el resultado. No parece que Inés esté muy de acuerdo con ello, pronto a empezado a decir que es que ese barco no le había salido bien, que por eso puede parecer lo que ha interpretado María.

34. MARÍA: *TURBULENCIA EN EL MAR*



Fotografía de elaboración propia

35. MARÍA: CASA DE CAMPO. ANOCHECER Y ATARDECER



Fotografía de elaboración propia

En cuanto a la devolución que hizo Inés al dibujo de María (*Casa de Campo, Anochecer y Atardecer*), se repitió el título de uno de sus dibujos de la sesión anterior: *Viaje*.

36. INÉS: VIAJE



Fotografía de elaboración propia

Survió el tema de la subjetividad en la obra de arte, el como influye el estado de ánimo de la persona que contempla la obra, los gustos personales, el conocimiento sobre la vida de la persona artista, etc. Inés mostró interés y muy participativa comentaba algunos ejemplos de obras de artistas que ella conoce, etc.

La siguiente semana nada más llegar comenzaron con la conversación que suelen tener al principio, es decir, sus problemas de salud, los de otras compañeras y sus citas médicas.

Mientras realizaban la actividad salió el tema de lo que supone el ir a bailar. A Inés le encanta bailar pero dice que cuando ha ido alguna vez no le gusta ninguno y no le apetece bailar con ellos. Pero si se niega a hacerlo se siente mal. Como tiene hijos se pone en el lugar de los hombres, de cómo se tienen que sentir con su rechazo. Ha hablado de cuando conoció a su marido, que le gustó mucho como bailaba con ella, “porque ni me apretaba demasiado ni me dejaba demasiado suelta”. Le gustaba su conversación y su trato, aunque en principio no le gustaba físicamente. “Como se portaba tan bien conmigo fui incapaz de rechazarle”, y añade que se alegra, porque le ha dado muchas satisfacciones en su vida. Ha vuelto a recordar que siete años después de morir su marido salió con un amigo de éste, pero aquella relación duró muy poco porque no salió bien e Inés la cortó.

Se queja de que si alguna vez ha salido a bailar, allí no se puede hablar, aunque ella lo que quiere realmente es bailar, pero no le gustan los que van como para bailar con ellos, se va deprimida a casa y pasa de ir.

Todos estos temas de conversación van surgiendo cuando se están comentando las obras o durante el proceso de su realización.

En cuanto a la actividad, se trataba de crear un personaje a partir de un garabato hecho por ellas mismas. Inés terminó rápido, incluso más que de costumbre. El siguiente paso consistía en hacer otro en un papel de mayor tamaño, para a partir de ahí crear un entorno donde situar su personaje. Se ha identificado totalmente con el mismo, al que ella ha llamado: “un correcaminos de ciudad”, porque siempre va con prisa a todos los sitios y está muy ocupada.

Ha terminado rápidamente, más que otras veces. También ha sido menos insistente en el proceso, menos perfeccionista y autoexigente, que muchos otros días. Está mucho menos preocupada por el resultado estético y se cobrando soltura.

Cuando terminó, esperaba impacientemente a que terminasen las demás, e intervino en el dibujo de otra compañera, cogiendo una cera que esta tenía en la mano, para pintar en su dibujo: “mira, pinta así con la cera amarilla tumbada y así te cundirá más”.

37. INÉS: *CORRECAMINOS DE CIUDAD*



Fotografía de elaboración propia

Su compañera se lo agradeció tranquilamente, sin molestarse aparentemente, continuó pintando y comentó que a ella le gusta recrearse, que se lo pasa bien dibujando.

En la siguiente actividad podían calcar siluetas para situarlas en un contexto. Inés escogió una silueta –que en realidad provenía de una mujer vestida de novia- en la que reconoció al instante como el contorno de una monja. Se estuvo recreado en el colegio de su infancia y dibujó también muy rápido pero con más detalle que en la actividad anterior. Explica que esa monja era su monja favorita en su colegio, que siempre se portó muy bien con ella. Como su madre murió la protegía y tenía una relación especial con ella. También dice que las monjas le aportaron muchísimo, pero que a los trece años quiso dejar el colegio para estudiar corte y confección, con lo cual su tía estuvo de acuerdo.

38. INÉS: SIN TÍTULO



Fotografía de elaboración propia

En cuanto al dibujo, un ventanal inicial lo convirtió en la pizarra. Junto a la monja sitúa una niña que describe como la “listilla” de la clase. Le pregunté si es alguien en particular, pero respondió que no es nadie en concreto.

Dice que fue feliz en el colegio y que esa monja le dijo antes de dejar el colegio que si su madre no hubiera muerto, nunca le hubiera sacado del mismo.

Tras comentar el dibujo dijo textualmente: “*esto es terapia, terapia*”, pues explica que le hizo recordar cosas que tenía prácticamente olvidadas y quedó enormemente sorprendida de la manera en que se ha identificado con el personaje de la primera actividad.

A la siguiente sesión acudieron dos chicas jóvenes que estaban trabajando el centro para participar en el taller. Les recibieron con curiosidad, alegría y con ilusión por la novedad. Inés les preguntó que si tienen novio y volvió a hablar muy bien de su marido. Lo comparaba con un novio que tuvo antes de él, que no le gustaba nada, con un toque de humor y escuchado entre

risas. “Sin embargo Luis (nombre ficticio utilizado para asignar a su marido), me sacaba a bailar y daba gusto estar con él”.

Casualmente el tema a trabajar ese día fue el amor hacia todo en general, no solo referido al amor de pareja. Sobre el tema del amor pintaron con témperas de colores.

Inés cogió una brocha ancha y pintó con soltura y rapidez. Mientras pintaba muy concentrada, llegó a levantarse (seguramente no se percató de ello). Superpuso varias capas de pintura pero llegó un punto en que paró a tiempo.

39. INÉS: *EL AMOR*



Fotografía de la obra propia

Seguidamente se dispuso a hacer otro *Atardecer en el mar*. Otra vez con el agua en movimiento y se lo regaló a Petri, la cual no estaba pasando por un buen momento y le había escuchado decir que necesitaba mar. Inés es una persona muy generosa y voluntaria para colaborar en diversos asuntos.

40. INÉS: ATARDECER EN EL MAR



Fotografía de la obra propia

Volviendo a la pintura anterior, una forma circular naranja en el centro, para ella es la fuerza del amor sobre el mar, “el mar siempre está presente en mí”. Explica que tiene una casa en un lugar con playa, donde siempre frecuenta desde que vivía su marido, porque aunque le gustaría viajar a otros lugares, pone impedimentos como que al estar ahora sola, es la única responsable de limpiar y arreglar la casa de la playa. Además, menciona que cuando viaja a otros sitios pierde peso y no le interesa.

Como se ha dicho, el círculo naranja está envuelto por el mar, que siempre está presente en ella. “Amo el mar pese a que lo tenga miedo desde que una ola me volteó hace años, impidiéndome salir”; añade: “salí a flote gracias a que Luis me ayudó”.

Mientras las demás salieron a limpiar sus pinceles, me contó que ha soñado repetidas veces con un callejón sin salida que conocía desde pequeña, y en el fondo de él un remolino que se lleva a su madre. Murió cuando tan solo tenía siete años. Con ojos llorosos me explicó que aunque luego le cuidó su tía, no es lo mismo... Dice que ha superado la muerte de su padre, pero reconoce que la de su marido y la de su madre nunca las ha podido superar.

Para las niñas y los niños es mucho más difícil elaborar el duelo tras la muerte de un ser querido, y en este caso con más motivo, puesto que se trataba de su madre, su principal cuidadora. Además la edad era muy temprana y sentiría enormemente su falta. Inés ha tenido que sufrir esa carencia y ese vacío durante años. Hay veces en que los niños y las niñas no exteriorizan su sufrimiento. Los adultos pueden pensar que es porque están bien, porque como son tan niños, tan niñas, no se han enterado muy bien y no les ha afectado mucho. Incluso, para protegerles evitan llevarles a los rituales funerarios, lo que en realidad repercute negativamente a la hora de elaborar esa pérdida.

Las niñas y los niños, al igual que las personas adultas, necesitan asumir la pérdida y expresar su dolor, porque si no, el sufrimiento se va arrastrando al cabo de los años, manifestándose los síntomas en otros aspectos de la vida.

Sea cual fuere la situación de Inés, ella misma reconoce no haberlo superado nunca y tampoco la muerte de su marido, es decir, su duelo no ha quedado resuelto. Sin embargo afirma que sí ha superado la muerte de su padre. Unas sesiones más adelante dijo que su marido le hizo volver a encontrarse bien, a tener fuerzas e ilusión por la vida. Pero esta figura de apego también la perdió dolorosamente.

Probablemente, para poder superar la muerte de su marido, previamente tenga que superar la de su madre.

A la semana siguiente hicieron un objeto pensando en alguien importante para ellas. Inés hizo un bolsito de lana para su sobrina, con un ovillo que había entre los materiales. Sus sobrinas son muy importantes para ella. A falta de agujas para tejer, con mucho ingenio se le ocurrió hacerlo con la ayuda de dos lapiceros, lo que dio pie a hablar de la importancia de la creatividad en nuestras vidas. Ese día parecía estar más relajada y con menos prisa.

41. INÉS: *BOLSO*



Fotografía de la elaboración propia

A la siguiente sesión acudieron de nuevo las dos chicas. La actividad de carácter grupal consistía en hacer una interpretación sobre el *Mito de Ariadna*. El resultado fue totalmente distinto a lo que se hizo en el otro grupo de mujeres que están separadas.

Fue muy interesante el observar las interacciones entre unas y otras. En principio las demás compañeras daban por hecho que Inés organizaría y que ellas rellenarían lo que Inés dirigiese. "Tú nos dices lo que tenemos que rellenar y ya está". Inés no dijo nada, pero parecía dispuesta a que así fuera, a lo cual está acostumbrada.

Entonces fue necesario intervenir, para explicar que no se trata de relajarse y dejarse llevar cargando a una sola persona toda la responsabilidad y el trabajo, que todas pueden aportar ideas.

Aún así todas estaban dispuestas a asumir los roles a los que se habían acostumbrado cumplir dentro del grupo, probablemente desde hace años. Pero existía una novedad, dos chicas que iban a hacer el mural con ellas, y una de las cuales también tenía tendencia a querer ser quien organizase, con lo que hubo un momento de una pequeña tensión en que no se ponían de

acuerdo, pero pronto se solucionó, Inés acabó cediendo y se pusieron manos a la obra.

María, al principio no paraba de preguntar que si podía poner esto u lo otro pero luego se empezó a soltar y a actuar más libremente. Se ha atrevido incluso a interferir sobre la pintura que estaba haciendo Inés, la cual lo ha aceptado bien.

Inés empezó por pensar donde se iban a situar el laberinto, más o menos en el centro. (lugar parecido al que situó la forma esférica de su pintura sobre el amor). Aunque lo primero que le vino a la mente nada más leer el mito, fue el dibujar la aurora boreal, se centró en todo momento en la zona de la playa, su tema más recurrente y casualmente, lugar donde permanece Ariadna cuando es abandonada por Teseo.

42. MURAL GRUPAL SOBRE *EL MITO DE ARIADNA*



Fotografía de elaboración propia

Inés hizo un comentario sobre una zona ya hecha, en la que había ganado la decisión de la chica, “si decís que esto parece una aurora boreal será, pero vamos...”.

Pero en el cierre de la actividad añadió que a ella sola no se le hubiera ocurrido algo así y añadió que la obra realizada era un fiel reflejo de ellas mismas.

A continuación, resultó también muy positivo el hablar entre el grupo de que todas las personas puede aportar ideas, de que a veces pensamos que las nuestras son las únicas, las buenas y al contrario, a veces podemos callar pensando que nuestras ideas valen menos que las del resto, o callar por diferentes motivos.

Se fueron encantadas con el resultado final y con la experiencia obtenida durante la actividad, la cual supuso un punto de partida para Inés hacia la apertura, la flexibilidad y la asertividad.

La semana siguiente Inés planteó durante la sesión que últimamente se siente rígida; evolución positiva, pues se supone que ha empezado a ser consciente de ello, primer paso necesario ante cualquier intención de cambio (que no tiene por que darse de un día para otro, si no de forma progresiva, con sus vaivenes).

Al comienzo de la sesión fue difícil reconducir la introducción al tema que se iba a tratar -la resiliencia-, pues se extendieron conversando sobre sus dolencias físicas y las de las compañeras que faltaron ese día -justificando así su ausencia, pues como siempre, Inés el día anterior se informó de quienes iban a asistir y quienes no- citas médicas, etc.... Le costaba pararse a escuchar, hablaba e interrumpía tanto a mí como a su compañera cuando explicaba su obra, adelantándose a lo que iba a decir, con interpretaciones erróneas, con impaciencia por que terminase su discurso, pese que a ella le habíamos escuchado atentamente.

Sacó el tema de que está muy estresada en el trabajo, cada vez hay menos plantilla y trabaja por varias personas. Cuanto más la exigen más hace, más le siguen exigiendo y así sucesivamente. Hay veces que nota un dolor en el pecho, que piensa que está derivado de los nervios que le ocasiona.

Probablemente este estrés ocasionado por su trabajo influya en su actitud impaciente y nerviosa de ese día durante la sesión.

También según pintaba volvió a sacar a relucir el tema de la pintura, que le gustaría retomar, pero no tiene donde poner los cuadros... nos ha contado que quien empezó a pintar fue Luis, después empezó ella y Luis acabó dejándolo pero ella siguió. Había noches en las que se estaba hasta las dos de la mañana pintando, y Luis le decía que ya era muy tarde.

Y volvió a comentarnos que tuvo que tirar una carpeta llena de dibujos; esta vez añadiendo por primera vez al discurso, que es necesario en la vida desprendemos de cosas.

Esto último resulta muy sugerente e interesante respecto a la necesidad de cambio.

En su dibujo realizado sobre el tema de la resiliencia, sobre la cual ya les habían hablado pero no recordaban muy bien, comenzó por dibujar una espiral cerrada y ovalada, que representa lo que ella define como un agujero negro del Universo (que en principio iba a ser el sol), pintado con un poco de verde esperanza.

También explica que aunque existan agujeros negros en el Universo la vida sigue en la tierra, por lo que dibuja sobre la misma vegetación, “las flores florecen en la tierra, crecen los árboles, salen fresas, un pino de Navidad que en lugar de estar nevado está decorado con bolitas de esperanza”.

Dice que se ha dejado llevar por el dibujo, que le ha salido de casualidad y le ha ido encontrando el sentido según lo explicaba verbalmente.

Le he hecho ver el curioso hecho de que a menudo se repita el tema circular comenzando por ahí muchos de sus dibujos. A lo que me ha dicho que no se había dado cuenta de ello.

Dibujó con trazos rápidos, dejándose llevar, de forma espontánea y sin buscar el perfeccionismo insistente que mostraba en sus dibujos del principio. La composición es parecida a las que suele utilizar, pero a base de líneas curvas, con muchísimo movimiento y agitación.

43. INÉS: *RESILIENCIA*



Fotografía de la obra propia

A la semana siguiente se estableció un diálogo sobre lo que puede suponer socialmente el rol de viuda según diferentes épocas y culturas, sobre el modo en que nos pueden afectar las opiniones de los y las demás, sobre nuestra forma de actuar y asumir roles. Según Inés, a ella nunca le han importado las opiniones de los/las demás, argumentando que después de

morir Luis salió con un amigo de éste. “Mi padre también cuando se quedó viudo comenzó a salir con mi tía aunque a mí no me gustó”. Cuando salía con el amigo de Luis, este entraba a su casa, mientras sus vecinos y vecinas lo veían lo normal, respetándolo en todo momento.

La actividad consistía en hacer tres cadáveres exquisitos dibujados, sobre tres temáticas de referencia, entre las tres personas que asistieron. Uno de los temas del dibujo era sobre lo que creen que la sociedad ha considerado como correcto respecto a las mujeres que están viudas, el ideal de viuda construido socialmente. Otro sobre lo que les gustaría o creen debería ser en realidad y finalmente, un dibujo sobre como son ellas mismas en realidad.

Inés ese día estaba muy cansada, desganada y desmotivada, nos lo comunicó y se le notaba; afirma que el trabajo le tiene agotada últimamente.

A Inés le ha tocado empezar el dibujo sobre el ideal de viuda construido por la sociedad. Ha comenzado por dibujar una mujer de perfil, vestida de negro, camino de la iglesia, dibujada a continuación por Petri. Inés también ha escrito: “fiel al marido fallecido”, “cuidar a los hijos”. Otra participante ha hecho un castillo antiguo, al lado del cual escribe “olvidarse del mundo y que decir de la sexualidad”. Como abajo quedaba un hueco Inés cogió el papel y hizo un dibujo muy rápido de forma muy impulsiva, “¿Sabéis que es lo que les gustaría?... quemarlas”, sobre lo cual el resto del grupo opinaron que les parecía algo muy exagerado. Inés explica que lo está leyendo en un libro, que en algunas culturas se ha hecho.

Entonces se les propuso el dibujar algo positivo al respecto, sobre lo cual llegaron al acuerdo de poner la amistad, porque si que se sienten comprendidas por bastantes personas, y han podido establecer relaciones sociales. Pero siempre hablan de “amigas”.

Resultaría enriquecedor que además de asistir gradualmente a la casa de la mujer, hiciesen amistades masculinas.

44. DIBUJO GRUPAL: CONSTRUCCIÓN SOCIAL SOBRE EL "CORRECTO" ROL DE VIUDA

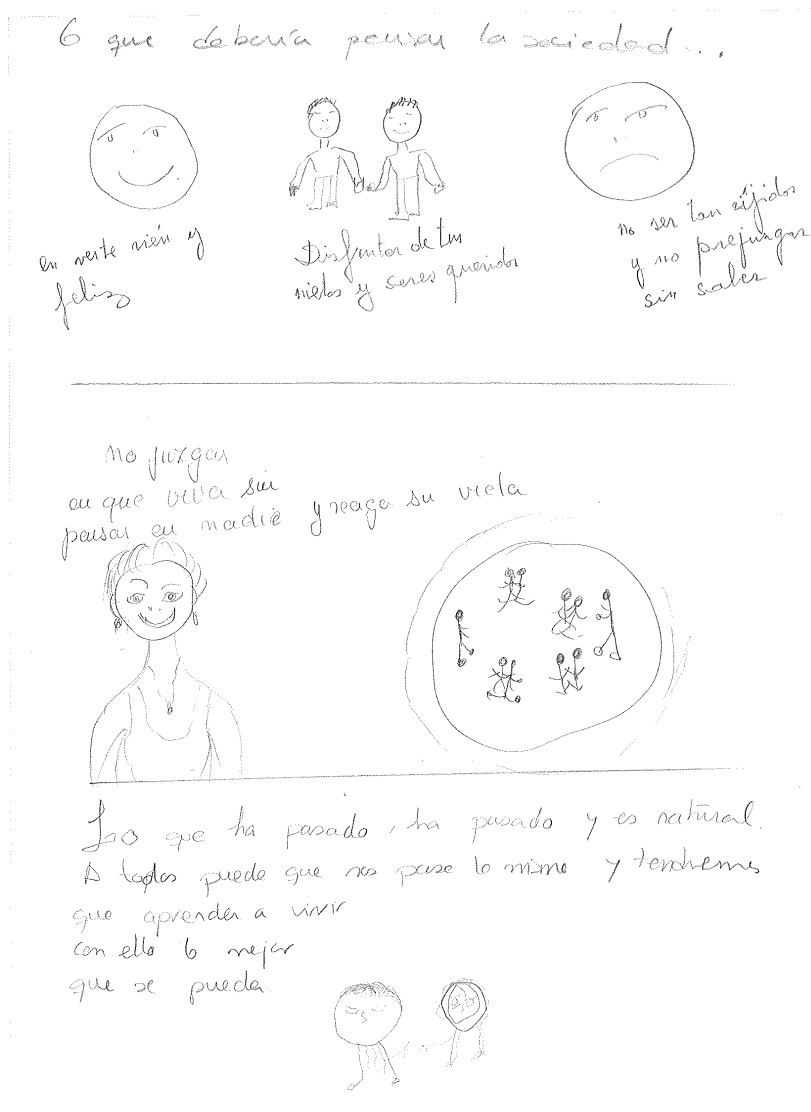


Fotografía de la elaboración propia

En cuanto al dibujo referente a lo que creen que debería pensar la sociedad acerca de las mujeres que están viudas, una compañera ha

empezado haciendo dibujos y frases como “ en verte bien y feliz”, “disfrutar de tus nietos y seres queridos” y “no ser tan rígidos y no prejuizar sin saber”.

45. DIBUJO GRUPAL: LO QUE CONSIDERAN QUE DEBERÍA SER CONSTRUCCIÓN SOCIAL SOBRE EL “IDEAL” ROL DE VIUDA



Fotografía de elaboración propia

Inés ha rellenado el espacio del centro. Ha escrito: “No juzgar el que viva sin pensar en nadie y rehaga su vida”, con el dibujo de una mujer que mira

de frente (normalmente Inés realiza las figuras humanas de perfil). Al lado de esta figura una pista de baile redonda.

Cuenta que ahora no le gustan las mismas cosas que antes, tiene los gustos que tenía Luis, y se lo pasa mejor en casa tranquilamente que saliendo a ningún sitio. Recuerda se molestaba cuando Luis no tenía ganas de salir a ningún sitio como a cenar fuera de casa, porque con el trabajo lo hacía a menudo, y ahora disfruta mucho más de quedarse en casa y le comprende.

La casilla de más abajo la ha hecho Petri, cuyo marido murió hace 13 años. Como tenía algún problema a la hora de escribir se le ayudó mientras ella lo dictaba. Muy coherente, sencillamente y sin oscilar dijo: “lo que ha pasado, ha pasado y es natural. A todos puede que nos pase lo mismo y tendremos que aprender a vivir con ello lo mejor que se pueda”. No suele mencionar a su marido, lo tiene ya superado desde hace bastante tiempo. Lo poco que ha hablado de él es de que era muy buena persona.

Sin embargo Inés, tras once años, aún sigue pasando su duelo. Ella misma reconoce que son muchos años aunque tenga la sensación de que no ha pasado mucho tiempo.

En cuanto al dibujo que trata de cómo son realmente, lo ha empezado Petri. Se limita a dibujarse a ella misma con los brazos abiertos y sonriente, con el estilo tan personal que le caracteriza en todas las creaciones plásticas que realiza, tipo ilustraciones naif.

En la siguiente casilla, otra compañera se ha dibujado con sus diferentes tareas del día a día y escribe al lado: “naturales y cotidianas”.

Por último, Inés se dibuja pintando y escribe una frase: “que se pueda realizar”. Por lo tanto desea hacer actividades placenteras para ella, una de ellas es pintar. Probablemente retomará la pintura y empezará una

nueva etapa pictórica que encaje con su nuevo modo de vivir, o por lo menos, esa era su intención en ese momento.

46. DIBUJO GRUPAL: *LO QUE SOMOS REALMENTE*



Fotografía de la elaboración propia

Esta fue la última sesión antes de la fiesta de despedida, quedándole a Inés también mucho camino por recorrer . Espero que pese a que el taller ha sido corto, haya supuesto un punto de motivación, de adquisición de

inquietudes, para salir del estancamiento en el que se encontraba y avanzar hacia el cambio y la rica evolución personal continua.

El Arteterapia le ha supuesto un medio para expresar y compartir emociones y recuerdos sobre su ser querido, desenmarañando el pasado e ir tejiendo hilos para comprender. Le ha despertado la reflexión, la pregunta del por qué, así como el ir desarrollando su asertividad, su autoestima, y ver las cosas desde diferentes puntos de vista, confiando más en las habilidades e ideas de los/las demás.

Por otro lado, debido a la corta duración del taller de Arteterapia, no ha dado tiempo a profundizar demasiado, ni se ha querido hacer así, pues no se trata de destapar heridas bruscamente, y menos aún de dejarlas abiertas.

Inés ha sido capaz de establecer relaciones entre sus obras y su vida, buscando significados, comprendiendo y adaptándose a la dinámica del Arteterapia.

En su cuestionario de evaluación del taller escribe: “Me ha aportado relajación y seguridad. Estoy muy satisfecha porque me ha hecho renacer mi gusto por la pintura. Me ha sacado cosas escondidas desde hace tiempo”.

F. RESULTADOS:

*Lo importante no es lo que se hace de nosotros, sino lo que hacemos
nosotros mismos de lo que nos hicieron.*

JEAN PAUL SATRE

En base a los datos obtenidos durante la experiencia de campo en el taller de Actitud Ante la Separación, Arteterapia y en el Taller de Arteterapia para el grupo de autoayuda de mujeres que están viudas, referentes a los dos casos concretos expuestos, se puede decir que para ambas personas este primer encuentro que han tenido con el Arteterapia les ha supuesto un beneficio, pero sobre todo una terapia, aunque debido a la duración del taller, no queda del todo completada, aunque sí se les ha dotado de varias herramientas suficientes como para tomar el impulso necesario para la recuperación.

Para Inés una extensión en cuanto a la duración del taller, o una segunda parte, sería de gran interés para ir completando su propio proceso personal. El taller le ha aportado incentivación hacia la superación de su duelo aún no resuelto después de once años, se le han empezado a remover cosas estancadas desde hace años, comenzando así una evolución hacia el posible cambio necesario. Además un aumento de su autoestima a la vez que de la confianza hacia las habilidades de las demás personas; ha comenzado a cobrar conciencia de muchos aspectos personales que le gustaría cambiar como: que se siente rígida, que necesita tomarse las cosas con más calma y que quiere hacer actividades que le gustan. Lo último que le dijo a sus compañeras antes de marchar el día que se hizo la fiesta de despedida fue: “Tenemos que quedar para ir a bailar, que me apetece mucho”. Y además en su último dibujo mencionó sus intenciones de volver a pintar.

Un cambio radical en hábitos de pensamiento y comportamiento, que se han ido forjando durante años, es prácticamente imposible que se de un día para otro. Más bien es algo que se va dando a través de pequeños cambios. En los dibujos de Inés hemos observado como se han ido dando modificaciones importantes en la manera de realizar sus pinturas, a la vez que se iban dando pequeños cambios en su trabajo personal.

Ana alguna vez ha explicado, que cuando su expareja le ve fuerte, entonces él se viene abajo e intenta rehacer la relación con ella. Pese que Ana insistía con mucho enfado y resentimiento que no volvería con él jamás, en éstos casos es más difícil la ruptura decisiva, porque, como diría Françoise Sagan: *“Sólo cerrando las puertas detrás de uno se abren ventanas hacia el porvenir”*.

Para Ana el taller de Arteterapia ha supuesto principalmente un punto de sustento y expresión emocional, ante en desamparo en que se encontraba durante la ruptura en la que está transitando. Ha vuelto a cobrar su temperamento característico, su fuerza y su autoestima.

Tanto Inés como Ana, en sus respectivos talleres se han desahogado, han expresado y compartido parte de su pena, de sus alegrías, de sus miedos, de sus vivencias y pensamientos. Y el arte ha supuesto una importante vía para todo ello.

CONCLUSIONES:

La disciplina del Arteterapia se puede utilizar como medio de ayuda para el reestablecimiento de rupturas de vínculos afectivos en relaciones de pareja .

Tanto es así, porque a las personas que asisten a talleres de arteterapia durante estos momentos de crisis vitales, se les ayuda a elaborar sus duelos, mediante el necesario acompañamiento, escucha, comprensión y guía; lo cual es muy necesario y bienvenido durante el proceso.

Mediante la elaboración de actividades artísticas, cada persona participante del grupo puede adaptarse al momento del duelo por el que esté cursando y a sus normales vaivenes, de tal modo que casi todas las actividades, se prestan a la atención de la gran diversidad que se puede dar dentro de un mismo grupo.

Además, trabajar en grupo resulta muy enriquecedor, pues entre las personas participantes, se desarrollan diferentes capacidades, fortalezas y habilidades sociales. Además se crean climas de confianza y de autoayuda entre personas que pueden estar pasando y/o han pasado por circunstancias parecidas realizándose así un aprendizaje cooperativo.

El desarrollo de la creatividad a través de la actividad artística, mientras que se va produciendo un autodescubrimiento personal, conlleva a un empoderamiento importante de las personas que realizan dichas actividades.

Mediante el desarrollo de la creatividad, se desarrollan paralelamente procesos mentales, que desencadenan que poco a poco se vayan ampliando las posibilidades de mirar el mundo, deconstruyendo aprendizajes para construir otros nuevos.

Con el visionado de ciertas imágenes que nos rodean y el diálogo sobre ellas, se puede cobrar conciencia de roles aprendidos de forma interiorizada para construir otros nuevos.

También el objeto artístico supone un medio de expresión emocional, muy importante en éstos momentos, que se puede contemplar desde fuera. Es decir, se establece un triángulo entre la obra artística, la persona que la realiza y la persona arteterapeuta, de tal modo que se puede hablar de la obra evitando hablar directamente de sí misma/o, mediante procesos de simbolización. Pero si se considera oportuno la persona que realiza dicha obra puede verbalizar sobre lo realizado, identificándose directamente con su creación.

Por lo tanto la obra supone un medio para hacer aflorar lo inconsciente para hacerlo consciente y de expresar lo que no se quiere, debe, se puede o no se sabe verbalizar, o puede que ni tan si quiera comprender. Así pues, supone un medio para ir aclarando la confusión interna y las emociones encontradas que se dan con la ruptura de un vínculo afectivo de relación de pareja.

En definitiva, el arteterapia como herramienta durante el proceso de recuperación en la ruptura de vínculos afectivos en las relaciones de pareja, contribuye al desarrollo y/o fortalecimiento de capacidades para la reconstrucción de la identidad, el aumento de la autoestima, la necesaria expresión de emociones, la asimilación de nuevos roles familiares y sociales, y a la formación de nuevas relaciones sociales; en definitiva, ayudar a vivir con la pérdida de forma cada vez más autónoma.

A partir de los conocimientos expuestos en el marco teórico y del diseño de la investigación con una serie de talleres, se confirma que los objetivos de investigación quedan cumplidos y que la metodología de investigación ha resultado adecuada para llegar a ello.

6. PROPUESTA: ARTETERAPIA COMO AYUDA EN PROCESOS DE INDECISIÓN Y/O DE RECUPERACIÓN ANTE LA RUPTURA DE VÍNCULOS DE RELACIONES DE PAREJA

Es importante trabajar el tema de las rupturas de pareja, pues es algo muy demandado actualmente. No sólo afecta de manera psicológica a quienes atraviesan estas situaciones; está comprobado que las personas cuyas parejas fallecen, pasan por tal tensión, que a veces puede llegar desencadenar un aumento de las enfermedades físicas.

Como se ha mencionado durante el transcurso de este trabajo, con la ruptura de este tipo de vínculos se da un cambio importante en la vida de las personas que lo atraviesan, un momento de crisis vital al que hay que adaptarse con la ayuda de recursos personales, muchos de los cuales pueden activarse o desarrollarse en los talleres de Arteterapia, preparando además a la persona ante lo que le pueda surgir.

Durante las rupturas de las relaciones de pareja, sea cual sea el motivo, es necesario tratar de ser conscientes de lo que se está pensando y sintiendo, y expresar todas las emociones. La escucha interna ayuda a avanzar en el proceso de reestablecimiento para con el tiempo recuperarse de la pérdida.

Para las personas que se sienten incapaces de expresar sus sentimientos, de conceder palabras a su dolor, o incluso que son incapaces de llorar, es importante conocer que es lo que está frenando la expresión. El Arteterapia ofrece una posibilidad de expresar emociones no verbalmente y sin tener por qué hacerse de manera explícita.

Es muy representativa la falta de concentración que se da durante los recientes difíciles momentos para hacer gran tipo de actividades, debido al difícil control emocional ante el caos personal que se está viviendo. El simple hecho de trabajar actividades empleadas en Arteterapia, suele

resultar placentero y la persona es capaz de estar creando algo físicamente a la vez que está trabajando su momento personal.

También es importante el desprendimiento de posibles etiquetas que puedan estar influyendo negativamente en el proceso de recuperación y trabajar la autoestima; no necesitar la aprobación de otra persona para sentirse bien.

Resulta muy positivo establecer nuevas relaciones sociales con personas que pasan por situaciones parecidas y compartir momentos de diálogo y escucha de problemas parecidos a los propios contemplados desde otra perspectiva.

Tras haber llegado a una serie de conclusiones, expuestas en el apartado anterior, queda reforzado el conocimiento sobre las aportaciones que puede brindar el Arteterapia a las personas que puedan estar cursando procesos de indecisión y/o recuperación ante la ruptura de vínculos de pareja.

Se propone seguir indagando dentro de ésta vía, dejando abierto el tema para posibles investigaciones futuras. Sería interesante poder realizar un segundo taller como continuación de los anteriores, añadiendo más aspectos a trabajar como son los sentimientos de culpa, el rencor, la ira, el perdón y las cosas que quedan pendientes y latentes por concluir. Y ya, una vez adquirida una base del funcionamiento del Arteterapia por parte de las participantes, que llevasen a cabo un diario personal escrito sobre lo que les va aportando cada taller y ciertas reflexiones.

También me gustaría tener la posibilidad de trabajar con grupos de hombres, con rupturas de parejas homosexuales y con grupos mixtos, para así poder realizar un estudio más amplio y ver las diferencias y coincidencias entre los diferentes colectivos.

7. BIBLIOGRAFÍA:

- ALLEN, P. B. (1996). *Arte terapia. Guía de autodescubrimiento a través del arte y la creatividad*. Madrid: Gala.
- BARONE, T. Y ESINER, E. (2011). *Arts based Research*. London: SAGE
- BON BUELMA, D.L. (2008). *El proceso del duelo*. Recuperado el 20/05/12 de <http://www.bibliotecapsicologia.org/articuloset2008.htm>
- BOWLBY J. (1993). *La Separación, El Apego y la Pérdida II*. Barcelona: PAIDÓS IBERICA
- BOWLBY J. (1998). *El Apego, El Apego y la Pérdida I*. Barcelona: PAIDÓS IBERICA
- BOWLBY J. (1998). *La Pérdida, El Apego y la Pérdida III*. Barcelona: PAIDÓS
- BOWLBY, J. (1989). *Una base segura: aplicaciones clínicas de la teoría del apego*. Buenos Aires: Paidós.
- BOWLBY, J. (1993). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós.
- BOWLBY, J. (1997). *La pérdida afectiva: tristeza y depresión*. Barcelona: Paidós
- BUCAY J. (2006). *El camino de la autodependencia*. Barcelona: DEBOLSILLO
- BUCAY, J. (1999). *Déjame que te cuente. Los cuentos que me enseñaron a vivir*: Barcelona. Integral.
- BUCAY, J. (2006). *El camino de las lágrimas*. Barcelona: DEBOLSILLO.
- CAJA, J, (coord..) (2001). *La educación visual y plástica hoy. Educar la mirada, la mano y el pensamiento*. Barcelona: Graó.
- CASTELLÓ BLASCO, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.
- CASTELLS, P. (1999). *Separarse civilizadamente*. Barcelona: Plaza y Janés.
- CHALMERS, F.G. (2003). *Arte, educación y diversidad cultural*. Barcelona: Paidós.
- DALLEY, T.. (1987). *El arte como terapia*. Barcelona: Herdor.

- DE LA PARRA GARCÍA, J (2008). *Experiencia emocional y ruptura de pareja* . Familia: Revista de Ciencias y Orientación Familiar . 25-40
- DECATANZARO, D. A. (2001). *Motivación y emoción*. Madrid: Prentice.
- DÍAZ AGUADO, M. J. (2002). *Educación intercultural y aprendizaje cooperativo*. Madrid: Pirámide.
- DOWLING, C. (1982). *El complejo de Cenicienta*. Barcelona: grijalbo mondadori.
- EISNER, E.W. (2004). *El arte y la creación de la mente. El papel de las artes visuales en la transformación de la conciencia*. Barcelona: Paidós.
- FEENEY J. Y NOLLER P. *El apego Adulto*. 06/06/2012 de <http://WWW.adisamef.com>
- FIORINI, H. J. (1995). *El psiquismo creador*. Barcelona: Paidós.
- FOLCH, R (1998). *Ambiente, emoción y ética*. Barcelona: Kairós.
- GARCÍA TOMÉ, M. (2000). *Técnicas de mediación familiar*. Curso de Especialista en Mediación Familiar. Salamanca: UPSA
- GARNACEA CRUZ – LOZANO CÁMBARA (COORDS.) (2011). *Arte, Intervención y acción social. La creatividad transformadora*. Madrid: Grupo 5.
- GOMBRICH, E. H. (1983). *Arte, percepción y realidad*. Barcelona: Paidós.
- GÓMEZ SANCHO, MARCOS (2004). *La pérdida de un ser querido. El duelo y el luto*. Madrid: ARÄN.
- HERNÁNDEZ, F. (2000). *Educación y cultura visual*. Barcelona: Octaedro
- HERNÁNDEZ, F. (2007). *Espigadores de la cultura visual: otra narrativa para la educación de las artes visuales*. Barcelona: Octaedro
- HERNÁNDEZ, F. (2008). *La investigación basada en las artes. Propuestas para repensar la investigación en educación*. Educatio Siglo XXI, nº 26, pp. 85-118. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- KÜBLER-ROSS (2010). *Sobre el duelo y el dolor*. Barcelona. LUCIERNAGA.

- KÜBLER-ROSS (2010). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: DEBOLSILLO.
- L. WEST, M. Y E. SHELDON-KELLER, A. (1999). *El apego adulto. Patrones relacionales y psicoterapia*. Valencia: Promolibro.
- LÓPEZ F. CAO, M. (2009). *Educación, creación e igualdad*. Principios. Madrid.: E. Eneida
- LÓPEZ F. CAO, M. (2011). *Memoria, ausencia e identidad: Reflexiones para una posible terapia del arte*. Madrid: E. Eneida
- LÓPEZ F. CAO, M. (2011). *Mulier me fecit. Hacia un análisis feminista del arte y su educación*. Madrid: Horas y Horas.
- LÓPEZ FDZ. CAO, M. (coord.) (2006): *Creación y posibilidad. Alicaciones del arte en la integración social*. Madrid. Fundamentos.
- LÓPEZ FERNÁNDEZ CAO (COORD). (2009): *Reinventar la vida. El Arte como terapia*. Madrid: Eneida.
- LÓPEZ FERNÁNDEZ CAO, M. Y MARTÍNEZ DÍEZ, N. (2006): ARTETERAPIA. *Conocimiento interior a través de la expresión artística*. Madrid: Tutor.
- LOPEZ GARACHANA, M. (2007). *Vivir sola: Guía práctica para superar la separación o la muerte de la pareja*: MAD.
- LÓPEZ SALAMERO, N. (2009). *La Cenicienta que no quería comer perdices*. Barcelona: PLANETA.
- MARÍN R. (COORD.) (2005). *Investigación en Educación Artística. Educatio Siglo XXI*, Vol. 29 no 1 · 2011, pp. 211-230. Granada: Universidad de Granada. Recuperado el 6 de junio, de <http://revistas.um.es/educatio/article/view/119951/112921>
- MARÍN VIADEL, R. (2011). *Las investigaciones en educación artística y las metodologías de investigación en educación: temas, tendencias y miradas*. Educação, Porto Alegre, v. 34, n. 3, p. 271-285, set./dez. 20/05/2012, de revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faced/article/view/9515/6776
- MIRAGAYA (2000). *Parejas en situaciones especiales*. Barcelona: Paidós

- NAVARRO GÓNGORA J., PEREIRA MIRAGAYA J. (2000). *Ruptura familiar: proceso e intervención*. Parejas en situaciones especiales. 173-195. Barcelona: Paidós Ibérica
- O'CONNOR NANCY. *Déjalos ir con amor*. Ed. Trillas. México: 2004.
- PARSONS, M.J. (2002). *Como entendemos el arte. Una perspectiva cognitivo evolutiva de la experiencia estética*. Barcelona: Paidós.
- RISO, W. (2008). *Amar o depender*. Barcelona: PLANETA.
- ROJAS MARCOS, L. (1994). *La pareja rota, familia, crisis y superación*. Madrid: Espasa-Calpe.
- ROJAS S. Y PUJOL J.L. (2009). *Los vínculos afectivos: lazos que nos unen en el bienestar y el dolor. Espejo de conocimiento*. Congreso SEDIBAC-23-24 Mayo 2009. Recuperado el 6 de junio de 2011, de www.sedibac.org/MATERIAL-CONGRESO/CD/.../Pujol-Rojas.pdf
- SALINAS S. (2012). *Todo (no) terminó*. Barcelona: RBA LIBROS.
- SALINAS, S. Y BUCAY J. (2012): *Amarse con los ojos abiertos*. Barcelona: RBA LIBROS.
- SALINAS, S. Y BUCAY J. (2012). *Seguir sin ti*. Barcelona: RBA LIBROS
- SERRAT-VALERA C. Y LARRAZÁBAL, M. (2008). *Adiós corazón*. Madrid: Alianza Editorial.
- URRACO SOLANILLA, M. (2007). *La metodología cualitativa para la investigación en Ciencias Sociales. Una aproximación "mediográfica"*. (En línea). Intersticios: Revista Sociológica de Pensamiento Crítico Vol. 1 (1) 2007). Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Recuperado el 06 /06/2011, de <http://www.intersticios.es>)
- VALLÉS, M. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Madrid: SÍNTESIS
- VALTIER, A. (2004): *La soledad en pareja. Islas del sentimiento amoroso*. Barcelona: PAIDÓS CONTEXTOS.
- VVAA (1997). *Separación matrimonial. repercusiones y recursos. Resultados de una investigación*. Revista De Familias y Terapias. Nº 8, 37-53.
- VVAA (2003). *Figuras, formas, colores: propuestas para trabajar la Educación Plástica y Visual*. Barcelona: Graó.

- VVAA (2004). *Comprensión sistémico-relacional del proceso de separación conyugal*. Revista De Familias y Terapias, Nº 18, 31-54.
- VVAA (2006). *Estudios sobre mediación: La ley de Mediación Familiar de Castilla y León*. Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades. Castilla y León: Junta de Castilla y León.
- VVAA (2009) *Separación, pérdida y duelo en la pareja: Reflexiones imprescindibles para una terapia de divorcio*. Revista De Familias y Terapias, Nº27, 41-60
- VVAA(1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Algible.
- WINNICOTT, D. (1995). *La familia y el desarrollo del individuo*. Argentina: Lumen-Home
- WINNICOTT, DONALD W. (1992). *Sostén e interpretación: fragmento de un análisis*. Paidós: Buenos Aires.
- WINNICOTT, DONALD W. (1993). *La naturaleza humana*. Paidós: Buenos Aires.
- WORDEN, J.W. (1997): *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.

Consentimiento para la obtención de videos, fotografías y testimonios de los/las participantes adultos/as

Estimado o estimada participante del proyecto, "Actitudes ante la separación. Arteterapia" :

En los talleres en los que vamos a desarrollar a veces obtendremos fotografías, vídeos o testimonios que podrían ser usados para dar a conocer nuestro proyecto de investigación en medios de comunicación, prensa, comunicados, publicaciones impresas, página Web de nuestro proyecto u organización así como en forma de película documental siempre con fines pedagógicos, investigadores y divulgativos. Como parte de nuestro compromiso con la Ley 15/1999, de 13 de Diciembre, sobre la Protección de Datos de Carácter Personal no vamos a permitir que las imágenes o testimonios se obtengan y/o utilicen sin su previo consentimiento.

Tomaremos todas las medidas necesarias para garantizar que las imágenes, vídeos o testimonios vídeos se utilicen de manera positiva y únicamente para los fines que están destinados. Sin embargo, si usted se da cuenta de que estas imágenes están siendo utilizadas de manera inapropiada debe informarnos de inmediato. Las copias de las imágenes / vídeos estarán disponibles bajo petición.

Yo, _____ doy mi permiso a la Universidad Complutense de Madrid para a utilizar las imágenes fotográficas, vídeos o testimonios y/o mi estudio de caso en prensa, comunicados y publicaciones especializadas tanto impresas como en línea así como en documentales siempre en cumplimiento de la Ley 15/1999, de 13 de Diciembre, sobre la Protección de Datos de Carácter Personal. Si se solicita, las copias estarán disponibles antes y después de publicar.

Sí No

Doy permiso para que mi nombre aparezca junto a las fotografías

Sí No

Por favor, marque lo que corresponda.

ANEXO II

Valoración metodológica del proyecto

Test inicial / versión texto

Código confidencial para unir el test inicial y final	Primera y última letra de lugar dónde nació	(Ej.: MD)	
	Primera y última letra del nombre de pila de su madre	(Ej.: FA)	

Aquí hay una lista de palabras que podrían describir cómo se siente ahora en relación al proyecto que vamos a iniciar. Por favor, díganos qué palabra se corresponde mejor con lo que siente marcando una X en el cuadrado.

<input type="checkbox"/> Interesada	<input type="checkbox"/> Optimista	<input type="checkbox"/> Recelosa	<input type="checkbox"/> Desinteresada
<input type="checkbox"/> Segura	<input type="checkbox"/> Positiva	<input type="checkbox"/> Negativa	<input type="checkbox"/> Satisfecha
<input type="checkbox"/> Fría	<input type="checkbox"/> Hostil	<input type="checkbox"/> Relajada	<input type="checkbox"/> Un poco nerviosa
<input type="checkbox"/> Orgullosa	<input type="checkbox"/> Otros _____		

INSTRUCCIONES: lea cada una de las siguientes afirmaciones y marque con la que se sienta más de acuerdo. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Conteste abierta y honestamente.

Responda conforme a la siguiente escala, rodeando con un círculo el número apropiado:

Totalmente de acuerdo	5
De acuerdo	4
Ni acuerdo ni desacuerdo	3
En desacuerdo	2
Totalmente en desacuerdo	1

1. Me expreso de forma abierta con las personas que me rodean	1	2	3	4	5
2. Tengo sentimientos de culpabilidad	1	2	3	4	5
3. Tengo muchos altibajos	1	2	3	4	5
4. Estereorizo mis emociones	1	2	3	4	5
5. Pienso que tengo mala suerte	1	2	3	4	5
6. Las personas que me rodean me comprenden	1	2	3	4	5
7. Tengo un grupo de amistades con el que cuento para realizar actividades de ocio	1	2	3	4	5
8. Me siento bien en mi domicilio	1	2	3	4	5
9. Me gusta participar en actividades artísticas	1	2	3	4	5
10. En mi vida diaria puedo mostrar mi verdadero yo	1	2	3	4	5
11. Me gusta la forma en que estoy evolucionando conforme pasa el tiempo	1	2	3	4	5
12. Tengo proyectos e ilusiones en mi vida	1	2	3	4	5
13. Tengo una visión abierta y optimista de mi situación familiar	1	2	3	4	5
14. Soy romántica	1	2	3	4	5
15. Me considero una persona independiente y autosuficiente	1	2	3	4	5
16. Me cuesta adaptarme a los cambios	1	2	3	4	5
17. Me siento libre	1	2	3	4	5
18. Siento que formo parte de un ciclo del que me cuesta salir	1	2	3	4	5
19. Me cuido	1	2	3	4	5
20. Dejo que me cuiden otras personas	1	2	3	4	5
21. Me importan las opiniones ajenas sobre mí	1	2	3	4	5
22. Cambio mucho de opinión	1	2	3	4	5
23. Siento enfado, rabia o resentimiento	1	2	3	4	5
24. Siento miedo y angustia	1	2	3	4	5
25. Me pregunto constantemente el por qué de mi situación	1	2	3	4	5
26. Me siento engañada y desilusionada	1	2	3	4	5
27. Aprecio los pequeños detalles de la vida	1	2	3	4	5

Ahora, por favor responda las siguientes preguntas personales. Recuerde que los datos son confidenciales.
¿Cuál es su edad?:

ANEXO III

Valoración metodológica del proyecto

"Actitudes ante la separación: Arteterapia"

Test final / versión texto

Código confidencial para unir el test inicial y final	Primera y última letra de lugar dónde nació	(Ej.: MD)	
	Primera y última letra del nombre de pila de su madre	(Ej.: FA)	

Aquí hay una lista de palabras que podrían describir cómo se siente ahora en relación al proyecto que vamos a iniciar. Por favor, díganos qué palabra se corresponde mejor con lo que siente marcando una X en el cuadrado.

<input type="checkbox"/> Interesada	<input type="checkbox"/> Optimista	<input type="checkbox"/> Recelosa	<input type="checkbox"/> Desinteresada
<input type="checkbox"/> Segura	<input type="checkbox"/> Positiva	<input type="checkbox"/> Negativa	<input type="checkbox"/> Satisfecha
<input type="checkbox"/> Fría	<input type="checkbox"/> Hostil	<input type="checkbox"/> Relajada	<input type="checkbox"/> Un poco nerviosa
<input type="checkbox"/> Orgullosa	<input type="checkbox"/> Otros _____		

INSTRUCCIONES: lea cada una de las siguientes afirmaciones y marque con la que se sienta más de acuerdo. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Conteste abierta y honestamente.

Responda conforme a la siguiente escala, rodeando con un círculo el número apropiado:

Totalmente de acuerdo	5
De acuerdo	4
Ni acuerdo ni desacuerdo	3
En desacuerdo	2
Totalmente en desacuerdo	1

1. Me expreso de forma abierta con las personas que me rodean	1	2	3	4	5
2. Tengo sentimientos de culpabilidad	1	2	3	4	5
3. Tengo muchos altibajos	1	2	3	4	5
4. Estereorizo mis emociones	1	2	3	4	5
5. Pienso que tengo mala suerte	1	2	3	4	5
6. Las personas que me rodean me comprenden	1	2	3	4	5
7. Tengo un grupo de amistades con el que cuento para realizar actividades de ocio	1	2	3	4	5
8. Me siento bien en mi domicilio	1	2	3	4	5
9. Me gusta participar en actividades artísticas	1	2	3	4	5
10. En mi vida diaria puedo mostrar mi verdadero yo	1	2	3	4	5
11. Me gusta la forma en que estoy evolucionando conforme pasa el tiempo	1	2	3	4	5
12. Tengo proyectos e ilusiones en mi vida	1	2	3	4	5
13. Tengo una visión abierta y optimista de mi situación familiar	1	2	3	4	5
14. Soy romántica	1	2	3	4	5
15. Me considero una persona independiente y autosuficiente	1	2	3	4	5
16. Me cuesta adaptarme a los cambios	1	2	3	4	5
17. Me siento libre	1	2	3	4	5
18. Siento que formo parte de un ciclo del que me cuesta salir	1	2	3	4	5
19. Me cuido	1	2	3	4	5
20. Dejo que me cuiden otras personas	1	2	3	4	5
21. Me importan las opiniones ajenas sobre mí	1	2	3	4	5
22. Cambio mucho de opinión	1	2	3	4	5
23. Siento enfado, rabia o resentimiento	1	2	3	4	5
24. Siento miedo y angustia	1	2	3	4	5
25. Me pregunto constantemente el por qué de mi situación	1	2	3	4	5
26. Me siento engañada y desilusionada	1	2	3	4	5
27. Aprecio los pequeños detalles de la vida	1	2	3	4	5

Ahora, por favor responda las siguientes preguntas personales. Recuerde que los datos son confidenciales.
¿Cuál es su edad?:

ANEXO IV

Cuestionario de evaluación por parte de las participantes **“Actitudes ante la separación. Arteterapia”**

Por favor, a continuación describa que le ha parecido el taller, que le ha aportado y cómo considera que podría mejorar

ANEXO V

Hoja de registro

Nombre: _____

Edad: _____

Fecha: _____

Indicador	1	2	3	4	5	Observaciones
1. Relación con la Obra						
1.1 CATEGORÍA: Afrontamiento del Proceso Creador						
SUBCATEGORÍA: Bloqueo						
a) Se observan conductas verbales y no verbales en relación con la incapacidad, insistencia,...						
SUBCATEGORÍA: Autonomía						
b) concentración						
c) Se aísla en el proceso						
SUBCATEGORÍA: Afrontamiento						
a) Respuesta a la frustración de abandono						
b) proactiva						
c) Conocimiento de sus límites						
SUBCATEGORÍA: Adaptación						
d) Realiza el trabajo por cumplir con la petición						
e) No se involucra						
1.2 CATEGORÍA: Relación con la Técnica						
a) Presta autonomía al material						
b) toma la técnica como algo que dominar						
1.3 CATEGORÍA: Valoración subjetiva sobre su obra y proceso						
1.3.1 SUBCATEGORÍA: Relación Con su obra						
a) Satisfacción						
b) Identificación						
c) Valora						
d) Cumple con sus expectativas						
e) Reflexiona sobre el uso del material						
1.3.2 SUBCATEGORÍA: Valoración						

subjetiva de una imagen externa						
a) Proyección->Identificación Primaria(con el autor de la obra).						
b) Proyección-> Identificación Secundaria (Con un elemento de la imagen).						
c) Grado de empatía estética (experiencia emocional compartida).						
d) Grado de aceptación a lo desconocido/incomprensible.						
e) Identificación biográfica.						
f) Rechaza la imagen o algún elemento de la misma.						
2. CATEGORIA Relación con los Otros y con el medio						
2.1. subcategoría: COHESION grupal						
A) Grado de compromiso con el grupo						
Puede contener						
Acepta dinámicas						
Respeto al grupo						
Aceptación y elaboración de las críticas						
Responsabilidad						
H) Hay una injerencia/ ocupación del espacio del otro						
2.2. SUBCATEGORÍA: Relaciones Interpersonales						
a) Opina						
b) Respeto						
c) Observa						
d) Está Pendiente de las observaciones de los otros a su obra						
e) Responsabilidad						
f) Asume las consecuencias de sus actos						
H) Hay una injerencia/ ocupación del espacio del otro						
i) Se deja llevar, ocupar, su espacio						
3. CATEGORIA: Relación con el/la Arteterapeuta						
3.1. SUBCATEGORÍA: Vinculación						
a) Busca el refuerzo/aprobación						
b) Pide opinión						
c) Pide ayuda						
Es una relación de						

dependencia.						
Es una relación disruptiva.						
d) Se rebela contra la autoridad						
e) Recelo, desconfianza.						
f) Evitación						
g) Temor						
h) Ambivalencia (dependencia/ agresividad)						
4. CATEGORIA. Análisis de la Obra						
Composición						
Dinámica						
Estatismo						
Abierta						
Cerrada						
Fragmentada						
Equilibrada						
Línea						
Orgánica						
dinámica						
Color						
cálidos						
Fríos						